

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
«СОЛНЫШКО»  
пгт. Верх-Нейвинский

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАДОУ  
Е.В. Белоусова



17 » 02 2020г.

**10-ти дневное меню для детей 1,5-3 лет**  
**ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА рационов для детей в возрасте 1,5-3 лет на зимне-весенний период\***

ТК №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>1 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
272	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	сахар	3,8	5,4	7,1	21,6	171,3	1,2
			крупы	23,1					
			молоко	88,5					
			Масло сливочное	3,8					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем и медом	190	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
	<b>Итого</b>				<b>7,0</b>	<b>10,6</b>	<b>45,7</b>	<b>305,5</b>	<b>1,2</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
56	Салат из свеклы с сыром	50	овощи	57,5	1,4	1,1	3,6	29,7	2,8
			Сыр	3,9					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
148	Суп из овощей с фасолью	150	Капуста белокочанная	28,4	2,2	2,6	9,3	70,0	9,5
			картофель	30,3					
			лук	7,3					
			морковь	7,5					
			Фасоль	6,0					
			Масло сливочное	3,0					
401	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	180	Мясо	85,5	15,3	15,8	12,9	255,2	7,1
			Картофель	126,0					
			Овощи	11,0					
			Масло сливочное	4,5					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0					
528	Компот из яблок с лимоном	150	Сахар	15,0	0,2	0,2	18,8	77,6	2,5
			Фрукты и ягоды свежие	64,8					
	<b>Итого</b>				<b>20,6</b>	<b>20,9</b>	<b>54,4</b>	<b>488,4</b>	<b>21,9</b>
<b>Полдник</b>									
326	Сырники из творога	100	творог	90,7	15,7	14,5	20,1	274,0	0,2
			яйцо	3,3					
			сахар	10,0					
			Мука пшеничная	13,3					
			Масло сливочное	3,3					
449	Соус молочный сладкий	20	Мука пшеничная	0,8	0,5	1,3	3,1	26,1	0,2
			Масло сливочное	0,8					
			сахар	2,0					
			молоко	15,0					
607	Вафли	15	Кондитерские изделия	15,0	0,4	0,5	11,6	52,5	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>23,9</b>	<b>21,5</b>	<b>52,6</b>	<b>499,7</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого день</b>				<b>52,3</b>	<b>53,2</b>	<b>168,9</b>	<b>1362,9</b>	<b>28,1</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>2 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
22	Салат из моркови с изюмом	40	овощи	40,0	0,5	0,0	9,0	38,4	1,4
			Фрукты сухие	4,4					
			сахар	4,0					
			Фрукты свежие	4,8					
307	Омлет натуральный	90	Яйцо	55,4	7,8	12,1	2,1	147,7	0,3
			Масло сливочное	6,9					
			Молоко	34,6					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	Сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	170	Сахар	8,5	2,7	2,3	13,5	85,6	1,1
			Кофе	1,7					
			Молоко	85,0					
	<b>Итого</b>				<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>34,5</b>	<b>342,2</b>	<b>2,9</b>
<b>2-й завтрак</b>									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
	<b>Итого</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	<b>15,0</b>
<b>Обед</b>									
62	Салат картофельный	50	Картофель	57,8	1,0	0,2	6,7	32,4	6,1
			Овощи	10,1					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
137	Рассольник домашний	150	картофель	60,0	1,3	3,1	7,7	63,8	7,5
			Овощи	66,3					
			Масло растительное	5,0					
488	Сметана	6	Сметана	6,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	80	Рыба (филе)	99,2	10,7	5,8	2,5	104,6	1,0
			овощи	18,4					
			Масло растительное	5,6					
			молоко	25,6					
297	Макаронные изделия отварные	110	Масло сливочное	5,0	4,2	0,5	21,3	106,2	0,0
			Макаронные изделия	37,4					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
527	Компот из смеси сухофруктов	150	Фрукты и ягоды сухие	18,8	0,4	0,0	20,3	82,5	0,4
			Сахар	11,3					
	<b>Итого</b>				<b>21,9</b>	<b>12,2</b>	<b>81,9</b>	<b>523,3</b>	<b>15,0</b>
<b>Полдник</b>									
180	Картофель отварной в молоке	180	Картофель	214,2	5,6	7,6	27,7	201,2	23,0
			Масло растительное	5,4					
			Мука пшеничная	9,0					
			Молоко	54,0					
592	Гребешок из дрожжевого теста	50	Дрожжи	1,0	5,0	3,3	40,3	210,6	0,1
			Повидло	12,5					
			Масло растительное	2,2					
			Мука пшеничная	30,0					
			Сахар	5,5					
			Яйцо	2,1					
			Молоко	16,7					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>16,1</b>	<b>85,8</b>	<b>558,9</b>	<b>24,5</b>
	<b>Итого день</b>				<b>54,7</b>	<b>45,3</b>	<b>216,9</b>	<b>1521,0</b>	<b>57,4</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>3 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
266	Каша «Дружба»	150	Сахар	3,8	3,9	8,7	18,8	169,7	1,0
			Масло сливочное	7,5					
			Крупы	19,5					
			Молоко	76,5					
106	Сыр сычужный твердый порциями	6	Сыр	6,1	1,5	1,6	0,0	20,2	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
511	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	150	Сахар	15,0	1,7	1,7	16,8	88,7	0,2
			Какао	3,0					
			Молоко	15,0					
	<b>Итого</b>				<b>8,6</b>	<b>12,2</b>	<b>45,4</b>	<b>325,5</b>	<b>1,2</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
1	Салат из капусты белокочанной	40	Овощи	72,1	0,8	0,1	3,7	19,0	10,2
			Сахар	1,2					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
136	Свекольник	150	Овощи	34,5	1,3	2,7	7,2	58,1	5,5
			Картофель	57,5					
			Масло сливочное	3,0					
			Сахар	1,5					
			Сметана	1,5					
129	Бульон мясной	120	Мясо	25,8	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			Овощи	3,2					
373	Гуляш из говядины	90	Мясо	113,3	15,5	16,5	3,2	222,9	1,0
			Масло сливочное	4,9					
			Овощи	21,0					
			Мука пшеничная	2,8					
434	Картофельное пюре	130	Картофель	146,9	2,7	5,7	14,2	119,1	4,4
			Масло сливочное	5,9					
			Молоко	20,8					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	Концентрат киселя	18,4	1,1	0,0	22,3	93,8	0,0
			Сахар	7,6					
	<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>26,8</b>	<b>71,4</b>	<b>630,4</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>									
224	Запеканка капустная	180	Овощи	234,0	7,1	11,5	21,8	219,2	37,9
			Масло сливочное	11,7					
			Яйцо	11,7					
			Сметана	6,3					
			Крупы	24,3					
			Сухари	6,3					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	Мука пшеничная	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			Масло сливочное	1,0					
			Сахар	0,2					
			Молоко	20,0					
583	Булочка домашняя	50	Яйцо	1,0	3,8	6,5	30,2	194,2	0,0
			Мука пшеничная	34,2					
			Сахар	7,5					
			Масло сливочное	7,5					
			Дрожжи	0,8					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
	<b>Итого</b>				<b>18,9</b>	<b>24,6</b>	<b>73,2</b>	<b>589,2</b>	<b>40,6</b>
	<b>Итого день</b>				<b>54,1</b>	<b>63,8</b>	<b>206,2</b>	<b>1614,4</b>	<b>66,1</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>4 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
325	Пудинг творожный запеченный	140	Творог	106,4	19,3	18,4	29,6	361,1	0,3
			Яйцо	7,5					
			Сахар	10,3					
			Ягоды сухие	14,4					
			Масло сливочное	4,2					
			Сметана	3,5					
			Крупы	10,3					
490	Молоко сгущенное	20	Молоко	20,0	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
502	Чай с лимоном (1 вариант)	190	чай	1,0	0,1	0,0	14,4	58,1	2,7
			сахар	14,3					
			Фрукты свежие	7,6					
	<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>20,3</b>	<b>65,0</b>	<b>531,6</b>	<b>3,1</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки фруктовые	160	Соки фруктовые	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
21	Салат из моркови и яблок	40	овощи	30,4	0,4	0,1	2,9	14,0	2,0
			Фрукты свежие	258					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
147	Щи из свежей капусты	150	Овощи	55,7	1,1	3,0	4,7	49,7	11,1
			картофель	24,0					
			Масло растительное	3,0					
129	Бульон мясной	120	Мясо	25,8	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			Овощи	3,2					
488	Сметана	5	Сметана	5,0	0,1	0,8	0,2	8,0	0,0
351	Котлеты или биточки рыбные	70	Рыба (филе)	88,9	9,7	1,5	6,7	79,0	0,3
			Хлеб пшеничный	13,3					
			Яйцо	4,2					
			Масло сливочное	1,4					
			Молоко	9,8					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	Мука пшеничная	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			Масло сливочное	1,0					
			сахар	0,2					
			молоко	20,0					
243	Каша гречневая рассыпчатая	100	Масло сливочное	4,5	5,7	5,2	24,7	168,8	0,0
			Крупы	46,0					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
528	Компот из яблок с лимоном	150	Сахар	15,0	0,2	0,2	18,8	77,6	2,5
			Фрукты свежие	54,0					
	<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>13,9</b>	<b>80,5</b>	<b>536,9</b>	<b>16,0</b>
<b>Полдник</b>									
212	Котлеты картофельные	180	Картофель	249,6	6,0	8,9	20,6	186,5	4,8
			Мука пшеничная	7,2					
			Яйцо	7,2					
			Масло сливочное	4,8					
			Масло растительное	4,8					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	Мука пшеничная	1,0	1,7	3,5	4,4	55,9	0,3
			Масло сливочное	1,0					
			Сахар	0,2					
			Молоко	20,0					
585	Булочка молочная	50	Дрожжи	0,5	4,8	1,1	28,1	141,5	0,1
			Масло растительное	1,3					
			Молоко	20,0					
			Мука пшеничная	40,0					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>16,5</b>	<b>68,4</b>	<b>497,4</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого день</b>				<b>64,4</b>	<b>50,9</b>	<b>230,0</b>	<b>1635,2</b>	<b>28,8</b>

ТК №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>5 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
5	Салат витаминный	50	Овощи	41,0	0,6	0,1	5,3	24,3	7,7
			Фрукты и ягоды свежие	14,0					
			Сахар	2,5					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
268	Каша манная молочная жидкая	150	Сахар	3,8	4,7	5,6	23,1	161,5	1,0
			Масло сливочное	3,8					
			Крупы	23,1					
			Молоко	79,5					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170	Кофе	4,3	2,5	1,7	17,8	96,2	0,3
			Молоко	34,0					
	<b>Итого</b>				<b>11,1</b>	<b>13,7</b>	<b>56,0</b>	<b>391,4</b>	<b>9,1</b>
<b>2-й завтрак</b>									
118	Фрукты свежие	150	Фрукты и ягоды свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
	<b>Итого</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	<b>15,0</b>
<b>Обед</b>									
65	Салат картофельный с огурцами солеными	50	Картофель	41,5	0,9	0,2	5,3	25,8	6,6
			Овощи	24,0					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
133	Борщ с капустой и картофелем	150	Овощи	66,2	1,1	3,0	6,4	56,9	6,2
			Картофель	16,1					
			Масло растительное	3,0					
			Сахар	1,5					
488	Сметана	6	Сметана	6,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
417	Котлеты, биточки, шницели припущенные	60	Птица	124,3	9,0	6,4	5,6	116,1	0,5
			Хлеб пшеничный	11,1					
			Молоко	15,4					
428	Капуста тушеная	100	Овощи	154,1	3,7	3,6	3,9	62,8	17,0
			Масло сливочное	4,5					
			Мука пшеничная	1,2					
			Сахар	3,0					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	Фрукты и ягоды сухие	15,0	0,2	0,0	15,1	61,2	0,6
			Сахар	11,3					
	<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>15,7</b>	<b>57,3</b>	<b>444,9</b>	<b>30,9</b>
<b>Полдник</b>									
201	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	Картофель	64,5	3,0	8,0	12,8	135,2	11,5
			Овощи	113,3					
			Масло растительное	6,0					
			Мука пшеничная	1,1					
			Масло сливочное	1,1					
			Сметана	22,5					
609	Печенье	10	Мучные кондитерские изделия	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>11,1</b>	<b>14,2</b>	<b>38,0</b>	<b>323,9</b>	<b>12,9</b>
	<b>Итого день</b>				<b>41,6</b>	<b>44,2</b>	<b>166,0</b>	<b>1226,8</b>	<b>67,9</b>

ТК №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>6 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
273	Каша пшенная молочная жидкая	150	Крупы	30,0	5,9	7,1	26,9	194,7	1,1
			Молоко	84,0					
			Сахар	3,8					
			Масло сливочное	3,8					
106	Сыр сычужный твердый порциями	6	сыр	6,1	1,5	1,6	0,0	20,2	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем, медом	190	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
	<b>Итого</b>				<b>9,0</b>	<b>8,9</b>	<b>51,0</b>	<b>319,2</b>	<b>1,1</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	Фрукты и ягоды свежие	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	Овощи	47,6	0,6	0,1	3,8	18,6	11,1
			Сахар	2,0					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	150	Картофель	50,0	1,4	2,6	9,1	64,8	5,2
			Овощи	16,7					
			Масло сливочное	3,0					
			Бобовые	12,0					
401	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	180	Мясо	52,8	15,5	16,0	13,0	258,2	7,2
			Картофель	127,3					
			Овощи	11,0					
			Масло сливочное	4,5					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
528	Компот из яблок с лимоном	150	Сахар	15,0	0,2	0,2	18,8	77,6	2,5
			Фрукты свежие	54,0					
	<b>Итого</b>				<b>21,8</b>	<b>20,6</b>	<b>67,9</b>	<b>543,4</b>	<b>26,0</b>
<b>Полдник</b>									
436	Морковь в молочном соусе	180	Молоко	46,8	3,4	3,6	13,3	99,4	4,9
			Овощи	189,0					
			Мука пшеничная	2,7					
			Масло сливочное	2,7					
578	Булочка «Веснушка»	40	Мука пшеничная	28,6	3,1	2,5	22,8	125,9	0,0
			Сахар	2,9					
			Масло сливочное	2,5					
			Яйцо	0,9					
			Фрукты, ягоды сухие	1,4					
			Дрожжи	0,9					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
	<b>Итого</b>				<b>13,8</b>	<b>11,3</b>	<b>55,5</b>	<b>378,8</b>	<b>7,5</b>
	<b>Итого день</b>				<b>45,4</b>	<b>41,0</b>	<b>190,6</b>	<b>1310,7</b>	<b>37,8</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>7 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
319	Запеканка из творога	140	Творог	131,6	22,4	23,5	22,3	390,5	0,6
			Молоко	33,6					
			Крупы	9,1					
			Яйцо	4,2					
			Сахар	9,1					
			Сметана	4,9					
			Масло сливочное	4,9					
490	Молоко сгущенное	20	Молоко	20,0	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
504	Чай с лимоном (1 вариант)	190	чай	1,0	0,1	0,0	14,4	58,1	2,7
			сахар	14,3					
			Фрукты свежие	7,6					
	<b>Итого</b>				<b>25,5</b>	<b>25,4</b>	<b>57,7</b>	<b>561,0</b>	<b>3,4</b>
<b>2-й завтрак</b>									
118	Фрукты свежие	150	Фрукты и ягоды свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
	<b>Итого</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	<b>15,0</b>
<b>Обед</b>									
66	Салат картофельный с зеленым горошком	50	Картофель	36,0	1,6	0,8	4,9	32,6	5,1
			Овощи	5,5					
			Яйцо	5,0					
			Бобовые	10,0					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
160	Суп крестьянский с крупой	150	Овощи	37,2	1,3	3,1	8,7	67,6	6,0
			Картофель	20,0					
			Масло растительное	3,0					
			Крупы	3,0					
488	Сметана	6	Сметана	6,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
341	Суфле рыбное	70	Мука пшеничная	2,8	11,2	3,4	1,8	82,3	0,3
			Масло сливочное	4,2					
			Яйцо	12,2					
			Рыба (филе)	84,0					
			Молоко	24,5					
297	Макаронные изделия отварные	110	Масло сливочное	5,0	4,2	0,5	21,3	106,2	0,0
			Макаронные изделия	37,4					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	Фрукты и ягоды сухие	15,0	0,2	0,0	15,1	61,2	0,6
			Сахар	11,3					
	<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>10,2</b>	<b>75,2</b>	<b>483,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Полдник</b>									
222	Котлеты капустные	200	Крупы	18,0	10,6	18,2	23,0	298,6	39,1
			Овощи	240,0					
			Яйцо	24,0					
			Мука пшеничная	14,4					
			Масло сливочное	6,0					
			Масло растительное	12,0					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	Мука пшеничная	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			Масло сливочное	1,0					
			Сахар	0,2					
			Молоко	20,0					
609	Печенье	10	Мучные кондитерские изделия	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>19,4</b>	<b>25,8</b>	<b>50,0</b>	<b>509,6</b>	<b>40,6</b>
	<b>Итого день</b>				<b>68,2</b>	<b>62,0</b>	<b>197,6</b>	<b>1620,8</b>	<b>71,0</b>



TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>8 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
261	Каша ячневая вязкая	150	Масло сливочное	7,5	4,8	8,6	26,8	203,4	1,1
			Крупы	33,3					
			Молоко	82,5					
106	Сыр сычужный твердый порциями	7	сыр	7,1	1,8	1,8	0,0	23,6	0,1
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170	Кофе	4,3	2,5	1,7	17,8	96,2	0,3
			Молоко	34,0					
	<b>Итого</b>				<b>10,6</b>	<b>12,3</b>	<b>54,4</b>	<b>370,1</b>	<b>1,5</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	Соки фруктовые, овощные, ягодные	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
57	Салат из свеклы с чесноком	40	Овощи	46,6	0,6	0,1	3,4	16,7	2,2
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	180	Рыба ( филе)	54,9	7,1	3,5	10,9	103,3	8,7
			Картофель	108,0					
			Овощи	18,0					
			Масло сливочное	3,6					
386	Котлеты, биточки, шницели	60	Мясо	69,6	10,7	10,5	8,6	171,5	0,0
			Хлеб пшеничный	11,4					
			Масло сливочное	4,2					
			Молоко	13,8					
434	Картофельное пюре	130	Картофель	146,9	2,7	5,7	14,2	119,1	4,4
			Масло сливочное	5,9					
			Молоко	20,8					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
530	Компот из черной смородины	150	Сахар	11,3	0,2	0,0	13,2	54,6	18,5
			Черная смородина	24,0					
	<b>Итого</b>				<b>25,0</b>	<b>21,4</b>	<b>71,1</b>	<b>577,5</b>	<b>33,8</b>
<b>Полдник</b>									
403	Печень говяжья по - строгоновски	90	Мясо	101,5	14,7	11,3	3,5	174,6	7,0
			Масло растительное	7,4					
			Масло сливочное	0,8					
			Мука пшеничная	0,8					
			Сметана	16,4					
427	Овощи отварные	140	Овощи	194,6	2,0	5,3	5,2	76,4	29,7
			Масло сливочное	7,0					
607	Вафли	15	Кондитерские изделия	15,0	0,4	0,5	11,6	52,5	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
	<b>Итого</b>				<b>24,4</b>	<b>22,3</b>	<b>39,7</b>	<b>457,0</b>	<b>39,3</b>
	<b>Итого день</b>				<b>60,8</b>	<b>56,2</b>	<b>181,4</b>	<b>1473,9</b>	<b>77,8</b>

ТК №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>9 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Салат из капусты белокачанной	40	овожи	72,1	0,8	0,1	3,7	19,0	10,2
			сахар	1,2					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
307	Омлет натуральный	90	Яйцо	55,4	7,8	12,1	2,1	147,7	0,3
			Масло сливочное	6,9					
			Молоко	34,6					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	150	Какао	2,3	2,7	2,5	18,8	108,1	1,0
			Сахар	15,0					
			Молоко	75,0					
	<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>15,9</b>	<b>34,4</b>	<b>330,7</b>	<b>11,5</b>
<b>2-й завтрак</b>									
118	Плоды свежие	150	Фрукты свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
	<b>Итого</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	<b>15,0</b>
<b>Обед</b>									
62	Салат из моркови с изюмом	40	Овожи	40,0	0,5	0,0	9,0	38,4	1,4
			Фрукты и ягоды сухие	4,4					
			Сахар	4,0					
			Фрукты и ягоды свежие	4,8					
147	Щи из свежей капусты	150	Овожи	55,7	1,1	3,0	4,7	49,7	11,1
			картофель	24,0					
			Масло растительное	3,0					
129	Бульон мясной	120	Мясо	25,8	0,7	0,2	0,0	5,0	0,0
			Овожи	3,2					
488	Сметана	6	Сметана	6,0	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
375	Плов из отварной говядины	150	Мясо	66,0	11,3	11,2	29,5	263,9	0,2
			Овожи	25,8					
			Масло сливочное	6,0					
			Крупы	40,8					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	Фрукты и ягоды сухие	15,0	0,2	0,0	15,1	61,2	0,6
			Сахар	11,3					
	<b>Итого</b>				<b>17,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79,3</b>	<b>531,3</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>									
213	Котлеты из овощей	180	Овожи	193,2	6,6	0,5	20,2	111,4	19,7
			Масло сливочное	24,0					
			Картофель	90,0					
			Яйцо	13,2					
			Сухари	13,2					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	Мука пшеничная	1,0	0,7	1,4	1,8	22,3	0,1
			Масло сливочное	1,0					
			сахар	0,2					
			молоко	20,0					
589	Сдоба обыкновенная	50	Дрожжи	0,6	4,3	2,3	29,4	155,7	0,0
			Мука пшеничная	37,3					
			Сахар	3,7					
			Масло сливочное	2,6					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
535	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	1,4
	<b>Итого</b>				<b>18,9</b>	<b>9,4</b>	<b>69,2</b>	<b>436,5</b>	<b>21,2</b>
	<b>Итого день</b>				<b>50,0</b>	<b>41,8</b>	<b>197,6</b>	<b>1365,1</b>	<b>61,0</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>10 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
270	Каша молочная пшеничная вязкая	150	Сахар	3,8	5,6	5,6	27,4	182,2	1,0
			Масло сливочное	3,8					
			Крупы	30,0					
			Молоко	75,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	6	сыр	6,1	1,5	1,6	0,0	20,2	0,0
487	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем, медом	190	чай	1,0	0,1	0,0	14,3	57,4	0,0
			сахар	14,3					
	<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>10,7</b>	<b>51,5</b>	<b>336,6</b>	<b>1,0</b>
<b>2-й завтрак</b>									
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	Соки фруктовые, овощные, ягодные	160,0	0,8	0,2	16,2	69,3	3,2
	<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>									
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	Овощи	47,6	0,6	0,1	3,8	18,6	11,1
			Сахар	2,0					
489	Масло растительное	1	Масло растительное	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	0,0
139	Рассольник Ленинградский	150	Крупы	3,0	1,2	3,2	9,8	72,3	4,6
			Картофель	60,0					
			Овощи	21,2					
			Масло растительное	3,0					
126	Бульон из кур	120	Птица	25,7	0,6	0,1	0,0	3,5	0,0
			Овощи	4,7					
488	Сметана	6	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6	0,0
412	Рагу из птицы	160	Птица	74,1	12,6	13,2	14,5	227,1	9,5
			Масло растительное	5,5					
			Картофель	97,8					
			Овощи	35,7					
			Мука пшеничная	0,9					
114	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0
115	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	Сахар	7,0	1,0	0,0	20,3	85,1	0,0
			Концентрат киселя	16,8					
	<b>Итого</b>				<b>19,9</b>	<b>19,1</b>	<b>69,4</b>	<b>528,7</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>									
560	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	20	Мука пшеничная	10,4	1,2	0,6	7,4	39,5	0,0
			Сахар	0,5					
			Масло сливочное	0,4					
			Яйцо	0,9					
			Дрожжи	0,3					
			Масло растительное	0,1					
626	Фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников) (1 вариант)	10	Яйцо	0,8	1,6	0,9	1,0	18,3	0,0
			Сахар	0,9					
			Мука пшеничная	0,4					
			Масло сливочное	0,4					
			Творог	7,9					
491	Яблоки печенные	100	Фрукты и ягоды свежие	104,0	0,4	0,4	19,7	84,1	6,4
			Сахар	13,3					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
534	Молоко кипяченое	200	Молоко	210,0	5,8	5,0	9,6	106,6	2,6
536	Йогурт	120	Кисломолочные продукты	120,0	6,0	3,8	10,2	99,4	0,7
	<b>Итого</b>				<b>16,5</b>	<b>10,9</b>	<b>57,7</b>	<b>394,8</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого день</b>				<b>45,9</b>	<b>40,9</b>	<b>194,8</b>	<b>1329,4</b>	<b>39,1</b>
	<b>Общий итог:</b>				<b>537,4</b>	<b>499,3</b>	<b>1950,0</b>	<b>14460,2</b>	<b>535,0</b>