

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

«СОЛНЫШКО»

пгт. Верх-Нейвинский

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАДОУ  
Е.В. Белоусова



02 2020г.

**10-ти дневное меню для детей 3-7 лет**  
**ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА рационов для детей в возрасте 3-7 лет на летне-осенний 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	200	сахар	5,0	7,2	9,4	28,8	228,4	1,5
			крупы	30,8					
			молоко	118,0					
			Масло сливочное	5,0					
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем и медом	200	чай	1,0	0,1	0,0	15,0	60,4	0,0
			сахар	15,0					
	<b>Итого</b>				<b>9,6</b>	<b>12,9</b>	<b>58,6</b>	<b>389,0</b>	<b>1,5</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>									
36	Салат из свежих огурцов	60	овощи	68,4	0,4	0,1	1,2	7,6	3,0
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
148	Суп из овощей с фасолью	200	Капуста белокочанная	37,6	2,9	3,5	12,2	92,4	12,5
			картофель	40,0					
			лук	9,6					
			морковь	10,0					
			Фасоль	8,0					
			Масло сливочное	4,0					
401	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	200	Мясо	95,0	17,0	17,6	14,3	283,6	7,9
			Картофель	140,0					
			Овощи	12,0					
			Масло сливочное	5,0					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0					
528	Компот из яблок с лимоном	180	Сахар	18,0	0,3	0,2	22,6	93,1	3,0
			Фрукты и ягоды свежие	64,8					
	<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>23,6</b>	<b>65,1</b>	<b>565,0</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>									
326	Сырники из творога	130	творог	117,9	20,5	18,9	26,1	356,2	0,3
			яйцо	4,3					
			сахар	13,0					
			Мука пшеничная	17,3					
			Масло сливочное	4,3					
449	Соус молочный сладкий	50	Мука пшеничная	2,0	1,3	3,2	7,9	65,2	0,4
			Масло сливочное	2,0					
			сахар	5,0					
			молоко	37,5					
607	Вафли	40	Кондитерские изделия	40,0	1,1	1,3	30,9	140,0	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>30,2</b>	<b>28,6</b>	<b>82,7</b>	<b>708,5</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого день</b>				<b>63,5</b>	<b>65,3</b>	<b>222,6</b>	<b>1731,8</b>	<b>33,2</b>

ТК №	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	60	овощи	60,0	0,7	0,1	13,6	57,7	2,0
			Фрукты сухие	6,6					
			сахар	6,0					
			Фрукты свежие	7,2					
307	Омлет натуральный	110	Яйцо	67,7	9,5	14,7	2,5	180,6	0,3
			Масло сливочное	8,5					
			Молоко	42,3					
106	Сыр сычужный твердый порциями	10	Сыр	10,1	2,6	2,6	0,0	33,7	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
514	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	Сахар	10	3,2	2,7	15,9	100,7	1,3
			Кофе	2,0					
			Молоко	100,0					
<b>Итого</b>					<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>46,8</b>	<b>443,0</b>	<b>3,7</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	60	Картофель	69,3	1,1	0,2	8,0	38,9	7,3
			Овощи	12,1					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
137	Рассольник домашний	250	картофель	100,0	2,1	5,2	12,8	106,3	12,5
			Овощи	66,3					
			Масло растительное	5,0					
488	Сметана	8	Сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
342	Рыба, припущенная в молоке	90	Рыба (филе)	111,6	12,1	6,5	2,8	117,7	1,1
			овощи	20,7					
			Масло растительное	6,3					
			молоко	28,8					
297	Макаронные изделия отварные	160	Масло сливочное	7,2	6,0	0,7	31,0	154,5	0,0
			Макаронные изделия	54,4					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
527	Компот из смеси сухофруктов	180	Фрукты и ягоды сухие	22,5	0,5	0,0	24,3	99,0	0,5
			Сахар	13,5					
<b>Итого</b>					<b>26,8</b>	<b>16,6</b>	<b>105,7</b>	<b>679,5</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>									
400	Сосиски, сардельки, колбасы отварные	35	Колбасные изделия	36,1	3,6	7,3	0,0	80,4	0,0
180	Картофель отварной в молоке	160	Картофель	190,4	5,0	6,7	24,6	178,9	20,5
			Масло растительное	4,8					
			Мука пшеничная	8,0					
			Молоко	48,0					
592	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	Дрожжи	1,1	6,0	3,9	48,4	252,7	0,1
			Повидло	15,0					
			Масло растительное	2,7					
			Мука пшеничная	36,0					
			Сахар	6,6					
			Яйцо	2,6					
114	Хлеб пшеничный	20	Молоко	20,0					
			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>21,9</b>	<b>23,1</b>	<b>90,8</b>	<b>659,1</b>	<b>22,0</b>
<b>Итого день</b>					<b>67,6</b>	<b>60,6</b>	<b>258,0</b>	<b>1848,2</b>	<b>62,1</b>

ТК №	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»	200	Сахар	5,0	5,3	11,7	25,1	226,2	1,3
			Масло сливочное	10,0					
			Крупы	26,0					
			Молоко	102,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	10	Сыр	10,1	2,6	2,6	0,0	33,7	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
511	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	170	Сахар	17	1,9	1,9	19,0	100,5	0,2
			Какао	3,4					
			Молоко	17,0					
	<b>Итого</b>				<b>12,0</b>	<b>16,4</b>	<b>58,9</b>	<b>430,7</b>	<b>1,6</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>									
32	Салат из свежих помидоров и яблок	60	Овощи	37,8	0,4	0,2	3,4	17,0	8,0
			Фрукты и ягоды свежие	32,4					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
136	Свекольник	250	Овощи	109,3	2,2	4,5	12,0	96,9	9,2
			Картофель	57,5					
			Масло сливочное	5,0					
			Сахар	2,5					
			Сметана	2,5					
129	Бульон мясной	200	Мясо	43,0	1,2	0,4	0,0	8,4	0,0
			Овощи	5,4					
373	Гуляш из говядины	100	Мясо	125,8	17,2	18,3	3,5	247,7	1,1
			Масло сливочное	5,4					
			Овощи	23,3					
			Мука пшеничная	3,1					
434	Картофельное пюре	160	Картофель	180,8	3,4	7,0	17,4	146,6	5,4
			Масло сливочное	7,2					
			Молоко	25,6					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	Концентрат киселя	21,8	1,3	0,0	26,4	110,9	0,0
			Сахар	9,0					
	<b>Итого</b>				<b>31,3</b>	<b>33,2</b>	<b>94,2</b>	<b>801,2</b>	<b>23,7</b>
<b>Полдник</b>									
224	Запеканка капустная	200	Овощи	260,0	7,9	12,8	24,2	243,6	42,1
			Масло сливочное	13,0					
			Яйцо	13,0					
			Сметана	7,0					
			Крупы	27,0					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	50	Мука пшеничная	2,5	1,7	3,5	4,8	55,9	0,3
			Масло сливочное	2,5					
			Сахар	0,5					
			Молоко	50,0					
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>20,7</b>	<b>28,0</b>	<b>78,6</b>	<b>647,2</b>	<b>45,0</b>
	<b>Итого день</b>				<b>64,8</b>	<b>77,8</b>	<b>247,9</b>	<b>1948,4</b>	<b>73,5</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	160	Творог	121,6	22,1	21,0	33,8	412,7	0,3
			Яйцо	8,5					
			Сахар	11,7					
			Ягоды сухие	16,4					
			Масло сливочное	4,8					
			Сметана	4,0					
			Крупы	11,7					
490	Молоко сгущенное	40	Молоко	40,0	2,9	3,4	22,2	130,9	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
502	Чай с лимоном (1 вариант)	200	чай	1,0	0,1	0,0	15,2	61,2	2,8
			сахар	15,0					
			Фрукты свежие	8,0					
	<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>24,6</b>	<b>86,0</b>	<b>675,1</b>	<b>3,5</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>									
56	Салат из свеклы с сыром	60	овощи	69,0	1,7	1,3	4,3	35,6	3,3
			Сыр	4,6					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
147	Щи из свежей капусты	250	Овощи	92,8	1,8	5,0	7,8	82,9	18,5
			картофель	40,0					
			Масло растительное	5,0					
129	Бульон мясной	200	Мясо	43,0	1,2	0,4	0,0	8,4	0,0
			Овощи	5,4					
488	Сметана	8	Сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
351	Котлеты или биточки рыбные	80	Рыба (филе)	101,6	11,1	1,7	7,7	90,3	0,3
			Хлеб пшеничный	15,2					
			Яйцо	4,8					
			Масло сливочное	1,6					
			Молоко	11,2					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	50	Мука пшеничная	2,5	1,7	3,5	4,4	55,9	0,3
			Масло сливочное	2,5					
			сахар	0,5					
			молоко	50,0					
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	Масло сливочное	6,8	8,6	7,8	37,1	253,1	0,0
			Крупы	69,0					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
528	Компот из яблок с лимоном	180	Сахар	18	0,3	0,2	22,6	93,1	3,0
			Фрукты свежие	64,8					
	<b>Итого</b>				<b>32,2</b>	<b>23,9</b>	<b>115,7</b>	<b>805,8</b>	<b>25,4</b>
<b>Полдник</b>									
212	Котлеты картофельные	200	Картофель	277,3	6,7	9,9	22,9	207,2	5,3
			Мука пшеничная	8,0					
			Яйцо	8,0					
			Масло сливочное	5,3					
			Масло растительное	5,3					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	50	Мука пшеничная	2,5	1,7	3,5	4,4	55,9	0,3
			Масло сливочное	2,5					
			Сахар	0,5					
			Молоко	50,0					
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>20,5</b>	<b>19,7</b>	<b>73,2</b>	<b>551,7</b>	<b>7,1</b>
	<b>Итого день</b>				<b>80,9</b>	<b>68,4</b>	<b>291,1</b>	<b>2101,9</b>	<b>39,2</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>5 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
28	Салат из моркови с курагой	60	Овощи	70,1	1,0	0,1	9,1	40,6	2,2
			Фрукты и ягоды сухие	4,0					
			Сахар	3,0					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
268	Каша манная молочная жидкая	200	Сахар	5,0	6,2	7,5	30,9	215,4	1,4
			Масло сливочное	5,0					
			Крупы	30,8					
			Молоко	106,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	9	сыр	9,1	2,3	2,4	0,0	30,4	0,1
111	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4,0	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	Кофе	5,0	2,9	2,0	20,9	113,2	0,4
			Молоко	40,0					
	<b>Итого</b>				<b>14,7</b>	<b>17,5</b>	<b>75,7</b>	<b>517,8</b>	<b>4,1</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>									
64	Салат картофельный с яблоками	60	Картофель	38,5	0,8	0,2	5,2	25,9	5,9
			Фрукты и ягоды свежие	20,5					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
133	Борщ с капустой и картофелем	250	Овощи	110,3	1,8	5,0	10,7	94,9	10,3
			Картофель	26,8					
			Масло растительное	5,0					
			Сахар	2,5					
488	Сметана	8	Сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
417	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	Птица	145,0	10,5	7,5	6,5	135,5	0,6
			Хлеб пшеничный	13,0					
			Молоко	18,0					
428	Капуста тушеная	150	Овощи	231,2	5,6	5,4	5,9	94,2	25,5
			Масло сливочное	6,8					
			Мука пшеничная	1,8					
			Сахар	4,5					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	Фрукты и ягоды сухие	18,0	0,3	0,0	18,1	73,4	0,7
			Сахар	13,5					
	<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>22,1</b>	<b>78,2</b>	<b>610,4</b>	<b>43,0</b>
<b>Полдник</b>									
201	Рагу из овощей с соусом сметанным	160	Картофель	68,8	3,2	8,6	13,6	144,2	12,2
			Овощи	120,8					
			Масло растительное	6,4					
			Мука пшеничная	1,2					
			Масло сливочное	1,2					
	Сметана	24,0							
609	Печенье	30	Мучные кондитерские изделия	30,0	2,3	2,9	22,3	124,7	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>12,8</b>	<b>16,7</b>	<b>53,7</b>	<b>416,0</b>	<b>13,6</b>
	<b>Итого день</b>				<b>52,9</b>	<b>56,9</b>	<b>222,3</b>	<b>1610,8</b>	<b>75,7</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	200	Крупы	40,0	7,8	9,5	35,8	259,4	1,5
			Молоко	112,0					
			Сахар	5,0					
			Масло сливочное	5,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	10	сыр	10,1	2,6	2,6	0,0	33,7	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	чай	1,0	0,1	0,0	15,0	60,4	0,0
			сахар	15,0					
	<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>12,3</b>	<b>65,6</b>	<b>423,8</b>	<b>1,6</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>									
30	Салат из свежих помидоров	60	Овощи	64,8	0,6	0,2	2,1	12,4	9,9
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
149	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	Картофель	83,3	2,3	4,3	15,1	108,0	8,7
			Овощи	27,8					
			Масло сливочное	5,0					
			Бобовые	20,0					
401	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	200	Мясо	95,0	17,0	17,6	14,3	284,0	7,9
			Картофель	140,0					
			Овощи	12,0					
			Масло сливочное	5,0					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
528	Компот из яблок с лимоном	180	Сахар	18	0,3	0,2	22,6	93,1	3,0
			Фрукты свежие	64,8					
	<b>Итого</b>				<b>25,0</b>	<b>25,1</b>	<b>80,6</b>	<b>647,8</b>	<b>29,5</b>
<b>Полдник</b>									
436	Морковь в молочном соусе	200	Молоко	52,0	3,8	4,0	14,8	110,4	5,4
			Овощи	210,0					
			Мука пшеничная	3,0					
			Масло сливочное	3,0					
578	Булочка «Веснушка»	50	Мука пшеничная	35,7	3,9	3,1	28,5	157,4	0,0
			Сахар	3,6					
			Масло сливочное	3,2					
			Яйцо	1,1					
			Фрукты, ягоды сухие	1,8					
	Дрожжи	1,1							
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>15,0</b>	<b>12,3</b>	<b>62,7</b>	<b>421,3</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого день</b>				<b>53,6</b>	<b>49,9</b>	<b>225,1</b>	<b>1562,2</b>	<b>42,3</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	160	Творог	150,4	25,6	26,9	25,5	446,3	0,6
			Молоко	38,4					
			Крупы	10,4					
			Яйцо	4,8					
			Сахар	10,4					
			Сметана	5,6					
			Масло сливочное	5,6					
490	Молоко сгущенное	40	Молоко	40,0	2,9	3,4	22,2	130,9	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
504	Чай с лимоном (1 вариант)	200	чай	1,0	0,1	0,0	15,2	61,2	2,8
			сахар	15,0					
			Фрукты свежие	8,0					
	<b>Итог</b>				<b>30,9</b>	<b>30,5</b>	<b>77,7</b>	<b>708,7</b>	<b>3,8</b>
<b>2-й завтрак</b>									
118	Плоды свежие	150	Фрукты и ягоды свежие	168,0	0,6	0,6	14,7	66,6	15,0
	<b>Итог</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	60	Картофель	43,2	1,9	0,9	5,9	39,1	6,1
			Овощи	6,6					
			Яйцо	6,0					
			Бобовые	12,0					
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
160	Суп крестьянский с крупой	250	Овощи	62,0	1,8	5,0	10,7	94,9	10,3
			Картофель	33,0					
			Масло растительное	5,0					
			Крупы	5,0					
488	Сметана	8	Сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
341	Суфле рыбное	90	Мука пшеничная	3,6	14,4	4,3	2,3	105,8	0,4
			Масло сливочное	5,4					
			Яйцо	15,7					
			Рыба (филе)	108,0					
			Молоко	31,5					
297	Макаронные изделия отварные	150	Масло сливочное	7,2	6,0	0,7	31,0	154,5	0,0
			Макаронные изделия	54,4					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	Фрукты и ягоды сухие	18,0	0,3	0,0	18,1	73,4	0,7
			Сахар	13,5					
	<b>Итог</b>				<b>30,2</b>	<b>14,9</b>	<b>99,8</b>	<b>654,2</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>									
222	Котлеты капустные	200	Крупы	20,0	11,7	20,3	25,6	331,7	43,5
			Овощи	266,7					
			Яйцо	26,7					
			Мука пшеничная	16,0					
			Масло сливочное	6,7					
			Масло растительное	13,3					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	50	Мука пшеничная	2,5	1,7	3,5	4,4	55,9	0,3
			Масло сливочное	2,5					
			Сахар	0,5					
			Молоко	50,0					
609	Печенье	30	Мучные кондитерские изделия	30,0	2,3	2,9	22,3	124,7	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>Итог</b>				<b>23,0</b>	<b>31,9</b>	<b>70,1</b>	<b>659,4</b>	<b>45,2</b>
	<b>Итог день</b>				<b>84,7</b>	<b>77,9</b>	<b>262,3</b>	<b>2088,9</b>	<b>81,5</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	200	Масло сливочное	10,0	6,4	11,4	35,8	271,2	1,4
			Крупы	44,4					
			Молоко	110,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	10	сыр	10,1	2,6	2,6	0,0	33,7	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	Кофе	5,0	2,9	2,0	20,9	113,2	0,4
			Молоко	40,0					
	<b>Итого</b>				<b>14,2</b>	<b>16,2</b>	<b>71,5</b>	<b>488,4</b>	<b>1,9</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>									
33	Салат из свежих помидоров с перцем	60	Овощи	66,6	0,6	0,1	2,0	11,6	25,6
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
156	Суп картофельный с рыбой	250	Рыба ( филе)	76,3	9,9	4,8	15,2	143,4	12,1
			Картофель	150,0					
			Овощи	25,0					
			Масло сливочное	5,0					
386	Котлеты, биточки, шницели	70	Мясо	81,2	12,5	12,3	10,0	200,1	0,0
			Хлеб пшеничный	13,3					
			Масло сливочное	4,9					
			Молоко	16,1					
434	Картофельное пюре	160	Картофель	180,8	3,4	7,0	17,4	146,6	5,4
			Масло сливочное	7,2					
			Молоко	25,6					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	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>31,4</b>	<b>27,0</b>	<b>84,3</b>	<b>706,6</b>	<b>61,6</b>
<b>Полдник</b>									
403	Печень говяжья по - строгановски	100	Мясо	112,7	16,4	12,6	3,9	194,0	7,7
			Масло растительное	8,2					
			Масло сливочное	0,9					
			Мука пшеничная	0,9					
			Сметана	18,2					
427	Овощи отварные	160	Овощи	222,4	2,2	6,1	5,9	87,4	33,9
			Масло сливочное	8,0					
607	Вафли	40	Кондитерские изделия	40,0	1,1	1,3	30,9	140,0	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>27,0</b>	<b>25,2</b>	<b>60,1</b>	<b>574,9</b>	<b>44,2</b>
	<b>Итого день</b>				<b>73,4</b>	<b>68,5</b>	<b>232,1</b>	<b>1839,2</b>	<b>110,9</b>

TK №	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С
<b>9 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
22	Салат из моркови с изюмом	60	овощи	60,0	0,7	0,1	13,6	57,7	2,0
			Фрукты и ягоды сухие	6,6					
			сахар	6,0					
			Фрукты и ягоды свежие	7,7					
307	Омлет натуральный	100	Яйцо	61,5	8,6	13,4	2,3	164,2	0,3
			Масло сливочное	7,7					
			Молоко	38,5					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
508	Какао с молоком (1 вариант)	170	Какао	2,6	3,1	2,8	21,3	122,5	1,1
			Сахар	17,0					
			Молоко	85,0					
<b>Итого</b>					<b>14,7</b>	<b>16,5</b>	<b>52,0</b>	<b>414,7</b>	<b>3,4</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>									
45	Салат зеленый с огурцами	60	Овощи	69,0	0,6	0,1	1,1	7,8	3,9
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
147	Щи из свежей капусты	250	Овощи	92,8	1,8	5,0	7,8	82,9	18,5
			картофель	40,0					
			Масло растительное	5,0					
129	Бульон мясной	200	Мясо	43,0	1,2	0,4	0,0	8,4	0,0
			Овощи	5,4					
488	Сметана	8	Сметана	8,0	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
375	Плов из отварной говядины	200	Мясо	88,0	15,1	14,9	39,4	351,8	0,3
			Овощи	34,4					
			Масло сливочное	8,0					
			Крупы	54,4					
114	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180	Фрукты и ягоды сухие	18,0	0,3	0,0	18,1	73,4	0,7
			Сахар	13,5					
<b>Итого</b>					<b>24,0</b>	<b>24,4</b>	<b>93,2</b>	<b>687,4</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>									
213	Котлеты из овощей	200	Овощи	214,7	7,3	0,5	22,4	123,7	21,9
			Масло сливочное	26,7					
			Картофель	100,0					
			Яйцо	14,7					
			Сухари	14,7					
444	Соус молочный к блюдам (1 вариант)	50	Мука пшеничная	2,5	1,7	3,5	4,4	55,9	0,3
			Масло сливочное	2,5					
			сахар	0,5					
			молоко	50,0					
589	Сдоба обыкновенная	60	Дрожжи	0,7	5,1	2,8	35,3	186,8	0,0
			Мука пшеничная	44,8					
			Сахар	4,4					
			Масло сливочное	3,1					
			Яйцо	1,6					
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>21,4</b>	<b>12,0</b>	<b>79,9</b>	<b>513,5</b>	<b>23,6</b>
<b>Итого день</b>					<b>60,7</b>	<b>53,5</b>	<b>239,8</b>	<b>1682,2</b>	<b>65,4</b>

ТК №	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	200	Сахар	5,0	7,4	7,5	36,5	242,9	1,3
			Масло сливочное	5,0					
			Крупы	40,0					
			Молоко	100,0					
106	Сыр сычужный твердый порциями	10	сыр	10,1	2,6	2,6	0,0	33,7	0,1
487	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
502	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	чай	1,0	0,1	0,0	15,0	60,4	0,0
			сахар	15,0					
	<b>Итого</b>				<b>12,4</b>	<b>13,6</b>	<b>66,3</b>	<b>437,2</b>	<b>1,4</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>									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Овощи	69,6	0,5	0,1	2,2	11,3	8,5
489	Масло растительное	2	Масло растительное	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0
139	Рассольник Ленинградский	250	Крупы	5,0	2,1	5,3	16,3	120,5	7,7
			Картофель	100,0					
			Овощи	35,3					
			Масло растительное	5,0					
126	Бульон из кур	200	Птица	42,8	1,0	0,2	0,0	5,8	0,0
			Овощи	7,8					
488	Сметана	8	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,8	0,0
412	Рагу из птицы	200	Птица	92,6	15,8	16,5	18,2	283,9	11,9
			Масло растительное	6,9					
			Картофель	122,3					
			Овощи	44,6					
			Мука пшеничная	1,1					
114	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0
115	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0,0
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	Сахар	9,0	1,3	0,0	26,1	109,4	0,0
			Концентрат киселя	21,6					
	<b>Итого</b>				<b>26,5</b>	<b>26,1</b>	<b>94,6</b>	<b>717,4</b>	<b>28,1</b>
<b>Полдник</b>									
560	Ватрушка с творожным фаршем	30	Мука пшеничная	15,6	1,8	0,9	11,1	59,3	0,0
			Сахар	0,8					
			Масло сливочное	0,7					
			Яйцо	1,4					
			Дрожжи	0,5					
			Масло растительное	0,1					
626	Фарш творожный (для ватрушек) ( 1 вариант)	20	Яйцо	1,6	3,2	1,7	2,1	36,7	0,1
			Сахар	1,8					
			Мука пшеничная	0,8					
			Масло сливочное	0,8					
			Творог	15,8					
491	Яблоки печенные	120	Фрукты и ягоды свежие	124,8	0,5	0,5	23,7	101,0	7,7
			Сахар	16,0					
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
536	Йогурт	120	Кисломолочные продукты	120,0	6,0	3,8	10,2	99,4	0,7
	<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>12,1</b>	<b>66,5</b>	<b>449,9</b>	<b>11,1</b>
	<b>Итого день</b>				<b>58,5</b>	<b>52,0</b>	<b>243,6</b>	<b>1673,8</b>	<b>43,8</b>
	<b>Общий итог:</b>				<b>660,6</b>	<b>630,8</b>	<b>2444,8</b>	<b>18087,4</b>	<b>627,6</b>