**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

**МКДОУ «Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик» Фатежского района Курской области *для детей 1,5 – 3 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюд*** | ***Продукты*** | ***Кол-во в граммах*** | | ***Выход в граммах*** | ***Хим. состав*** | | | ***Калорийность*** |
| **1 день Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Крупа гречневая | 22 | 22 | 150 | 6,4 | 8,0 | 23,8 | 192,6 |
| молоко | 130 | 130 |
| сахар | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | Капуста белокочанная | 50 | 40 | 200/7 | 1,36 | 4,0 | 5,35 | 62 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Картофель | 80 | 56 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 7 | 7 |
| Ежики в томатно-сметанном соусе | Мясо | 90 | 63 | 65/50 | 14,6 | 9,3 | 12,0 | 170 |
| Крупа рисовая | 13 | 13 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Лук репчатый | 6 | 4,8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Соус: |  |  |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Томат | - | - |
| Сметана | 5 | 5 |
| Бульон | 50 | 50 |
| Картофельное пюре | Картофель | 150 | 110 | 120 | 3,84 | 0,18 | 16,35 | 110 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра из свеклы | Свекла | 46 | 36 | 45 | 1,0 | 2,06 | 5,5 | 45,04 |
| Лук | 9 | 7 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Пирог открытый с повидлом | Мука пшеничная | 30 | 30 | 50 | 3,9 | 6,16 | 27,6 | 137,5 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Яйцо | 1/20 | 1/20 |
| Дрожжи | 1 | 1 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Ванилин | 0,001 | 0,001 |
| Повидло | 16 | 16 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 43,3 | 46,52 | 194,37 | 1370,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день Завтрак** | | | | | | | | |
| Рисовая каша молочная | Крупа рисовая | 15 | 15 | 150 | 2,84 | 0,22 | 20,5 | 90,75 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | Вермишель | 12 | 12 | 200 | 2,0 | 2,5 | 13,4 | 85,3 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Картофель | 40 | 28 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Мясо тушеное | Мясо | 100 | 70 | 40 | 14,4 | 10,0 | 2,6 | 157,0 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 9 | 7 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Капуста | Капуста | 138 | 110 | 100 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79,0 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Томат | - | - |
| Морковь | 7 | 5 |
| Лук | 9 | 7 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Мука | 2 | 2 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком | Творог | 75 | 75 | 120/16 | 16,7 | 13,0 | 22,0 | 265,0 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |
| Молоко | 40 | 40 |
| Молоко сгущенное | 16 | 16 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | Снежок к/м | 150 | 150 | 150 | 3,8 | 4,2 | 15,15 | 112,5 |
| Хлеб ржаной |  |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный |  |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 48,32 | 40,89 | 147,61 | 1134 |
| **3 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | Пшено | 15 | 15 | 150 | 3,4 | 3,67 | 23,4 | 140,2 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,007 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | Плоды шиповника | 15 | 15 | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Кондитерские изделия | Печенье |  |  | 21 | 1,75 | 4,97 | 12,81 | 103,6 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной | Картофель | 80 | 56 | 200/7 | 1,6 | 2,56 | 15,0 | 89,6 |
| Геркулес | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 7 | 7 |
| Гуляш в сметанном соусе | Мясо (бескостное) | 90 | 63 | 60 | 13,0 | 11,3 | 2,56 | 164,6 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Мука | 1 | 1 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Каша гречневая | Крупа гречневая | 35 | 35 | 150 | 10,09 | 5,35 | 50,85 | 299,0 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Огурцы свежие | Огурцы свежие | 40 | 37 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Компот из свежемороженых ягод | Ягоды | 14 | 12,6 | 126 | 0,049 | 0,0 | 11,9 | 45,5 |
| Сахар | 10,5 | 10,5 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Рыба отварная | Рыба | 81 | 76 | 60 | 10,53 | 0,41 | 0,47 | 48,0 |
| Лук | 5 | 4 |
| Морковь | 3 | 2 |
| Винегрет | Свекла | 35 | 28 | 112 | 2,1 | 3,64 | 12,25 | 92,4 |
| Картофель | 63 | 44,1 |
| Морковь | 21 | 16,8 |
| Лук репчатый | 7 | 5,6 |
| Горошек зеленый отварной | 14 | 8,4 |
| Огурец консервированный б/уксуса | 21 | 19,6 |
| Масло растительное | 3,5 | 3,5 |
| Зелень | 2,1 | 1,26 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 52,14 | 41,4 | 193,81 | 1345,65 |
| **4 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Салат из моркови | Морковь | 55 | 44 | 45 | 0,57 | 3,0 | 5,14 | 49,50 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Вермишель молочная | Вермишель | 20 | 20 | 150 | 5,6 | 7,5 | 24,0 | 150,3 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Банан | Банан | 130 | 95 | 95 | 1,45 | 0,0 | 19,8 | 84,5 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | Свекла | 80 | 64 | 200/7 | 2,5 | 4,0 | 17,5 | 116,0 |
| Картофель | 80 | 56 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Томат | - | - |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 4 | 2 |
| Сметана | 7 | 7 |
| Плов из курицы | Куры | 177 | 157 | 160 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 304,0 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Лук репчатый | 8 | 7 |
| Томатное пюре | - | - |
| Крупа рисовая | 35 | 35 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 150 | 0,07 | 0 | 14,0 | 53,6 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом | Творог | 47 | 46 | 50/15 | 8,7/0,02 | 6,0/0,02 | 8,6/2,6 | 123,5/10/4 |
| Молоко | 40 | 40 |
| Крупа манная | 3 | 3 |
| Яйцо 1/20 шт | 1/9 | 1/7 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 2 |
| Соус: |  |  |
| Яблоки свежие | 7 | 5 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Крахмал | 1 | 1 |
| Вода | 22 | 22 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | Снежок к/м | 150 | 150 | 150 | 3,8 | 4,2 | 15,15 | 112,5 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 80,05 | 46,76 | 179,92 | 1224 |
| **5 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | Крупа манная | 15 | 15 | 150 | 5,8 | 7,5 | 24,2 | 155,3 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | Плоды шиповника | 15 | 15 | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| Сахар | 7 | 7 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом | Мясо | 50 | 35 | 200/22 | 9,1 | 9,8 | 19,1 | 158,6 |
| Картофель | 80 | 56 |
| Крупа гречневая | 5 | 5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Лук | 8 | 6,4 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Зразы рыбные с яйцом | Пикша (филе) | 40 | 38 | 60 | 7,93 | 4,38 | 7,03 | 99,0 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Молоко | 11 | 11 |
| Фарш яйца | 1/10 | 4 |
| Лук репчатый | 5 | 3 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Масло сливочное | - | 5 |
| Картофельное пюре | Картофель | 200 | 140 | 120 | 3,84 | 0,18 | 16,35 | 110 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра овощная | Свекла | 32 | 24 | 60 | 0,78 | 2,4 | 4,3 | 42,6 |
| Морковь | 31 | 24 |
| Лук репчатый | 14 | 11 |
| Чеснок | 0,7 | 0,5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Омлет натуральный | Яйца | 1,14 | 46 | 60 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,0 |
| Молоко | 16 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,5 | 106,3 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Зефир | Зефир |  |  | 24,5 | 0,196 | 0 | 11,83 | 74,48 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 27,63 | 25,76 | 103,78 | 1200,38 |
| **6 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Рисовая каша молочная | Крупа рисовая | 15 | 15 | 150 | 2,84 | 0,22 | 20,5 | 90,75 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | Картофель | 80 | 56 | 200/7 | 2,1 | 4,1 | 15,0 | 104,6 |
| Крупа перловая | 4 | 4 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Огурец, консервированный б/уксуса | 30 | 30 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 7 | 7 |
| Котлеты рубленые из птицы | Мясо (филе птицы) | 45 | 44 | 60 | 11,66 | 2,75 | 9,98 | 111,0 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 |
| Молоко | 16 | 16 |
| Лук репчатый | 6 | 5 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Овощи тушеные | Картофель | 60 | 42 | 150 | 4,0 | 5,3 | 15,1 | 124,1 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 9 | 7 |
| Капуста | 50 | 35 |
| Молоко | 60 | 60 |
| Зелень | 5 | 2,5 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Салат со свеклой, с зеленым горошком и яблоком | Свекла | 29 | 27 | 45 | 0,8 | 1,9 | 3,7 | 34,6 |
| Зеленый горошек | 17 | 15 |
| Лук репчатый | 3 | 3 |
| Яблоки | 9 | 8 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Булочка «Веснушка» | Мука пшеничная | 40 | 40 | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151,0 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Яйцо 1/10 шт. | 5,2 | 5,2 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Дрожжи | 1 | 1 |
| Изюм | 2 | 2 |
| Масло растительное | 1 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 51,31 | 25,83 | 167,58 | 1032 |
| **7 день Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Крупа гречневая | 21 | 21 | 140 | 4,2 | 6,79 | 21,42 | 169,4 |
| Молоко | 105 | 105 |
| Сахар | 3,5 | 3,5 |
| Масло сливочное | 3,5 | 3,5 |
| Чай с молоком | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Молоко | 92 | 92 |
| Вода | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 91 | 80,5 | 80,5 | 0,322 | 0,238 | 7,7 | 33,81 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | Горох сухой | 23 | 23 | 200 | 6,0 | 3,10 | 21,6 | 142,0 |
| Картофель | 60 | 38 |
| Лук | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Огурцы свежие | Огурцы свежие | 40 | 35 | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |
| Картофельная запеканка с отварным мясом | Мясо | 90 | 63 | 230/10 | 6,0 | 3,10 | 21,6 | 142,0 |
| Картофель | 250 | 175 |
| Лук репчатый | 13 | 10 |
| Яйцо 1/4 | 11,7 | 10,5 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| **Подлива:** |  |  |
| Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Мука | 5 | 5 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 150 | 0,07 | 0,0 | 14,0 | 53,6 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | Творог | 77 | 76 | 100/12 | 12,3 | 10,8 | 12,0 | 169,2 |
| Крупа манная | 8 | 8 |
| Яйца 1/4 шт. | 11,7 | 10,5 |
| Мука пшеничная | 15 | 15 |
| Соус: |  |  |
| Сахар | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Ряженка с сахаром | Ряженка | 150 | 144 | 150 | 4,0 | 4,6 | 13,0 | 106,2 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 42,12 | 32,51 | 160,72 | 1029,61 |
| **8 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша из смеси круп | Крупа гречневая | 12 | 12 | 150 | 7,87 | 8,71 | 30,01 | 230,0 |
| Крупа овсяная | 20 | 20 |
| Молоко | 102 | 102 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | Плоды шиповника | 15 | 15 | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| Сахар | 7 | 7 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | Картофель | 80 | 56 | 200/7 | 2,35 | 4,2 | 17,1 | 115,0 |
| Крупа пшено | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 7 | 7 |
| Бефстроганов в сметано-томатном соусе | Мясо | 90 | 63 | 60/45 | 13/2,5 | 8,6/4,0 | 3,6/12,4 | 143,5/95,0 |
| Лук репчатый | 5 | 4 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Томат | - | - |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Вермишель с маслом | Вермишель | 40 | 40 | 110 | 4,0 | 3,3 | 27,2 | 162,3 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Помидор свежий | Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные | Филе пикши | 48 | 45 | 60 | 7,99 | 2,10 | 4,38 | 68,0 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Яйца | 1/7 | 6 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Картофельное пюре | Картофель | 150 | 110 | 120 | 3,84 | 0,18 | 16,35 | 110 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,5 | 106,3 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 40,47 | 40,98 | 204,7 | 1454 |
| **9 день. Завтрак** | | | | | | | | |
| Вермишель молочная | Вермишель | 20 | 20 | 150 | 5,6 | 7,5 | 24,0 | 150,3 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоком | Свекла | 39 | 30 | 45 | 0,5 | 2,3 | 5,1 | 43,5 |
| Яблоки свежие | 13 | 12 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне | Картофель | 80 | 56 | 200 | 2,3 | 2,3 | 17,0 | 108,0 |
| Рис | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Голубцы ленивые | Капуста | 90 | 72 | 135 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158,0 |
| Филе птицы | 61 | 45 |
| Крупа рисовая | 6 | 17 |
| Лук | 12 | 10 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Яйца | 1/10 | 4 |
| Соус: |  |  |
| Сметана | 5 | 5 |
| Мука | 3 | 3 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра морковная | Морковь | 45 | 36 | 45 | 0,98 | 2,06 | 4,89 | 42,16 |
| Лук репчатый | 9 | 7 |
| Масло растит. | 2 | 2 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Запеканка из творога | Творог | 47 | 46 | 50/15 | 8,7/0,02 | 6,0/0,02 | 8,6/2,6 | 123,5/10/4 |
| Крупа манная | 3 | 3 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Яйца 1/20 шт. | 1,9 | 1,7 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 2 |
| Соус: |  |  |
| Яблоки свежие | 6,7 | 5 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Крахмал картофельный | 1 | 1 |
| Молоко | 24 | 24 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | Кофейный напиток «Снежок» | 150 | 150 | 150 | 3,8 | 4,2 | 15,15 | 112,5 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 39,09 | 38,02 | 170,79 | 1195,31 |
| **10 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | Крупа манная | 15 | 15 | 150 | 5,8 | 7,5 | 24,2 | 155,3 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,10 | 0 | 12,0 | 45,5 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 7 | 7 | /7 | 0,049 | 5,46 | 0,07 | 49,6 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | Плоды шиповника | 15 | 15 | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Кондитерские изделия | Печенье |  |  | 21 | 1,75 | 4,97 | 12,81 | 103,6 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Борщ с мясом и со сметаной | Мясо | 50 | 35 | 200/22/7 | 9,0 | 8,1 | 16,1 | 173,6 |
| Свекла | 40 | 32 |
| Капуста | 25 | 20 |
| Лук репчатый | 8 | 6,4 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Картофель | 80 | 56 |
| Томат | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 17 | 7 |
| Котлета рыбная | Рыба филе | 70 | 63 | 70 | 1,2 | 4,2 | 6,6 | 114,0 |
| Лук репчатый | 6 | 4,8 |
| Яйцо 1/8шт. | 5,8 | 5,2 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Картофельное пюре | Картофель | 150 | 110 | 120 | 3,84 | 0,18 | 16,35 | 110 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 12 | 11 | 150 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с зелёным горошком | Картофель | 33 | 24 | 60 | 1,18 | 3,14 | 5,86 | 56,52 |
| Морковь | 11 | 9 |
| Горошек зеленый консервированный | 14 | 9 |
| Лук зеленый | 8 | 6 |
| Огурец свежий | 12 | 10 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Яйца вареные | Яйцо 1 шт. | 1 шт. | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 1,5 | 1,5 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,5 | 106,3 |
| Сахар | 12 | 12 |
| Молоко | 130 | 130 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 174,0 | 60 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 71 |
| За весь день: |  |  |  |  | 39,42 | 49,68 | 340,65 | 1210,32 |