

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»  
С. СТАНОВОЕ СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
И.о. заведующего Лаухина Валентина Николаевна  
Сертификат 24сdсacb72475a4a9206с02f991ааба1  
Действителен с 16.10.2024 по 09.01.2026

Утверждаю  
заведующая МБДОУ «Теремок»  
с. Становое  
С.А. Малютина

«02» сентября 2024 год

# Примерное меню

## на 10 дней

### в МБДОУ «Теремок»

#### с. Становое

| 1-й день                              |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
|---------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|------------------|---------------------|--------------------|
| наименование<br><br>блюдо и продуктов | кол-во<br><br>прод-в | выход<br><br>(г) | белки<br><br>(г) | жиры<br><br>(г) | углеводы<br><br>(г) | калорий<br><br>(Ккал) | Мин. в-ва<br>(мг) |      | Витамины<br>(мг) |                |       | цена<br><br>1 кг | стоим<br><br>продук | стоим<br><br>блюда |
|                                       |                      |                  |                  |                 |                     |                       | Ca                | Fe   | B <sub>1</sub>   | B <sub>2</sub> | C     |                  |                     |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u>      |                      | 200              | 5,90             | 9,92            | 27,38               | 222,48                | 183,94            | 0,38 | 0,06             | 0,22           | 0,90  |                  |                     | 6,28               |
| рис                                   | 20                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 33,00            | 0,66                |                    |
| вода                                  | 24                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| молоко                                | 150                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 26,00            | 3,90                |                    |
| масло сливочное                       | 6                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 250,00           | 1,50                |                    |
| сахар-песок                           | 6                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 36,00            | 0,22                |                    |
| соль                                  | 0,5                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Какао:</u>                         |                      | 200              | 2,12             | 2,02            | 13,16               | 75,80                 | 63,36             | 0,52 | 0,01             | 0,07           | 0,30  |                  |                     | 4,03               |
| какао порошок                         | 2                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 480,00           | 0,96                |                    |
| сахар-песок                           | 13                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 36,00            | 0,47                |                    |
| молоко                                | 100                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 26,00            | 2,60                |                    |
| вода                                  | 100                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u>    |                      | 40               | 4,78             | 10,00           | 10,09               | 154,87                | 163,75            | 0,70 | 0,09             | 0,07           | 0,21  |                  |                     | 3,74               |
| хлеб пшеничный                        | 20                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 14,50            | 0,73                |                    |
| масло сливочное                       | 7                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 250,00           | 1,75                |                    |
| сыр                                   | 14                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 90,00            | 1,26                |                    |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                |                      | 40               | 3,04             | 0,32            | 20,06               | 94,00                 | 8,00              | 0,44 | 0,04             | 0,01           | 0,00  | 14,50            | 1,45                | 1,45               |
| Итого за завтрак:                     |                      | 480              | 15,84            | 22,26           | 70,69               | 547,15                | 419,05            | 2,04 | 0,20             | 0,37           | 1,41  |                  |                     | 15,49              |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                   |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Фрукты:</u>                        |                      | 100              | 0,41             | 0,41            | 10,09               | 90,64                 | 16,48             | 0,21 | 0,00             | 0,02           | 16,69 |                  |                     | 4,80               |
| яблоко                                | 100                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 48,00            | 4,80                |                    |
| Итого за 2-й завтрак:                 |                      | 100              | 0,41             | 0,41            | 10,09               | 90,64                 | 16,48             | 0,21 | 0,00             | 0,02           | 16,69 |                  |                     | 4,80               |
| <b>ОБЕД</b>                           |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Салат из красной свеклы:</u>       |                      | 60               | 1,11             | 4,27            | 9,45                | 68,76                 | 21,95             | 0,81 | 0,01             | 0,02           | 2,89  |                  |                     | 0,29               |
| свекла                                | 73,8                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 0,00             | 0,00                |                    |
| масло растительное                    | 4,2                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 51,12            | 0,21                |                    |
| лук репчатый                          | 3,6                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 21,00            | 0,08                |                    |
| соль                                  | 0,15                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Суп рыбный:</u>                    |                      | 250              | 12,74            | 0,60            | 9,22                | 105,44                | 48,60             | 0,68 | 0,08             | 0,10           | 5,90  |                  |                     | 5,51               |
| рыба свежая                           | 39,6                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 80,00            | 3,17                |                    |
| картофель                             | 70                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 25,00            | 1,75                |                    |
| морковь                               | 17                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 18,00            | 0,31                |                    |
| лук репчатый                          | 10                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 21,00            | 0,21                |                    |
| пшено                                 | 4                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 18,00            | 0,07                |                    |
| вода                                  | 290                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| соль                                  | 0,7                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Макаронны с гуляшом:</u>           |                      | 150              | 5,85             | 6,15            | 31,26               | 207,38                | 6,32              | 0,81 | 0,06             | 0,02           | 0,00  |                  |                     | 16,60              |
| макаронны отварные:                   |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 25,00            | 1,35                |                    |
| макаронные изделия                    | 54                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 250,00           | 1,70                |                    |
| масло сливочное                       | 6,8                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| соль                                  | 0,75                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| гуляш:                                |                      | 80               | 10,53            | 7,54            | 2,17                | 118,06                | 15,26             | 1,42 | 0,02             | 0,06           | 0,29  |                  |                     |                    |
| говядина                              | 68,6                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 179,00           | 12,28               |                    |
| морковь                               | 16,8                 |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 18,00            | 0,30                |                    |
| лук репчатый                          | 6,4                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 21,00            | 0,13                |                    |
| соус:                                 |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| мука пшеничная в.с.                   | 5                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 15,00            | 0,08                |                    |
| бульон (вода)                         | 28                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| молоко                                | 12                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 26,00            | 0,31                |                    |
| сметана                               | 2,4                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 120,00           | 0,29                |                    |
| томатная паста                        | 3                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 54,44            | 0,16                |                    |
| соль                                  | 1                    |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>         |                      | 200              | 1,14             | 0,00            | 29,66               | 118,14                | 45,25             | 0,75 | 0,02             | 0,04           | 0,88  |                  |                     | 1,29               |
| сухофрукты                            | 11                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 75,00            | 0,83                |                    |
| сахар-песок                           | 13                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 36,00            | 0,47                |                    |
| вода                                  | 196                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                   |                      | 50               | 3,31             | 0,60            | 20,91               | 90,50                 | 17,50             | 1,95 | 0,09             | 0,04           | 0,00  | 14,00            | 1,17                | 1,17               |
| Итого за обед:                        |                      | 790              | 34,68            | 19,16           | 102,67              | 708,28                | 154,88            | 6,42 | 0,28             | 0,28           | 9,96  |                  |                     | 24,86              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Омлет натуральный:</u>             |                      | 80               | 6,28             | 7,25            | 2,57                | 99,94                 | 80,66             | 1,06 | 0,03             | 0,24           | 0,14  |                  |                     | 5,65               |
| яйцо куриное                          | 50                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 3,65             | 3,65                |                    |
| молоко                                | 48                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 26,00            | 1,25                |                    |
| масло сливочное                       | 2,4                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 250,00           | 0,60                |                    |
| мука пшеничная в.с.                   | 10                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 15,00            | 0,15                |                    |
| соль                                  | 0,2                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Чай:</u>                           |                      | 200              | 0,60             | 0,00            | 42,00               | 168,00                | 36,00             | 2,40 | 0,00             | 0,00           | 0,00  |                  |                     | 0,71               |
| чай чёрный байховый                   | 0,6                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 395,00           | 0,24                |                    |
| вода                                  | 190                  |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| сахар-песок                           | 13                   |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       | 36,00            | 0,47                |                    |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                |                      | 20               | 1,52             | 0,16            | 10,03               | 47,00                 | 4,00              | 0,22 | 0,02             | 0,01           | 0,00  | 14,50            | 0,73                | 0,73               |
| Итого за полдник:                     |                      | 300              | 8,40             | 7,41            | 54,60               | 314,94                | 120,66            | 3,68 | 0,05             | 0,25           | 0,14  |                  |                     | 7,08               |
| <b>УЖИН</b>                           |                      |                  |                  |                 |                     |                       |                   |      |                  |                |       |                  |                     |                    |
| <u>Йогурт:</u>                        |                      | 200              | 10,00            | 6,40            | 17,00               | 174,00                | 238,00            | 0,20 | 0,06             | 0,30           | 1,20  | 50,00            | 10,00               | 10,00              |



|                                     |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|-------------|---------------|--------------|
| <u>Кондит. изделие:</u><br>конфета  | 30               | 30           | 1,20         | 7,90        | 17,80          | 147,00          | 8,00                  | 0,90      | 0,01                 | 0,02                 | 0,00     | 132,00      | 3,96          | 3,96         |
| <u>Итого за ужин:</u>               |                  | 30           | 1,20         | 7,90        | 17,80          | 147,00          | 8,00                  | 0,90      | 0,01                 | 0,02                 | 0,00     |             |               | 3,96         |
| <u>Итого за день:</u>               |                  | 1830         | 89,04        | 72,25       | 282,47         | 2144,51         | 899,30                | 15,89     | 1,19                 | 1,73                 | 40,57    |             |               | 81,58        |
| <b>3-й день</b>                     |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                 | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углевод</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |                      |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>            | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>     | <b>(Ккал)</b>   | <b>Са</b>             | <b>Fe</b> | <b>В<sub>1</sub></b> | <b>В<sub>2</sub></b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Каша молочная «Дружба»:</u>      |                  | 200          | 6,32         | 10,18       | 26,34          | 223,16          | 183,80                | 0,54      | 0,08                 | 0,20                 | 0,90     |             |               | 6,35         |
| рис                                 | 15               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 33,00       | 0,50          |              |
| пшено                               | 15               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,27          |              |
| вода                                | 24               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| молоко                              | 150              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 26,00       | 3,90          |              |
| масло сливочное                     | 6                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,50          |              |
| сахар-песок                         | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,18          |              |
| соль                                | 0,5              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Чай:</u>                         |                  | 200          | 0,60         | 0,00        | 42,00          | 168,00          | 36,00                 | 2,40      | 0,00                 | 0,00                 | 0,00     |             |               | 0,71         |
| чай чёрный байховый                 | 0,6              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 395,00      | 0,24          |              |
| вода                                | 190              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u>  |                  | 40           | 4,78         | 10,00       | 10,09          | 154,87          | 163,75                | 0,70      | 0,09                 | 0,07                 | 0,21     |             |               | 3,74         |
| хлеб пшеничный                      | 20               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,50       | 0,73          |              |
| масло сливочное                     | 7                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,75          |              |
| сыр                                 | 14               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 90,00       | 1,26          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |                  | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06          | 94,00           | 8,00                  | 0,44      | 0,04                 | 0,01                 | 0,00     | 14,50       | 1,45          | 1,45         |
| <u>Итого за завтрак:</u>            |                  | 480          | 14,74        | 20,50       | 98,49          | 640,03          | 391,55                | 4,08      | 0,21                 | 0,28                 | 1,11     |             |               | 12,24        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Фрукты:</u>                      |                  | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09          | 90,64           | 16,48                 | 0,21      | 0,00                 | 0,02                 | 16,69    |             |               | 4,80         |
| апельсин                            | 100              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 48,00       | 4,80          |              |
| <b>ОБЕД</b>                         |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Салат из моркови с раст. м.:</u> |                  | 60           | 0,73         | 4,25        | 5,81           | 63,55           | 28,49                 | 0,40      | 0,04                 | 0,04                 | 1,96     |             |               | 1,62         |
| морковь                             | 74,5             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 1,34          |              |
| сахар-песок                         | 1,8              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,06          |              |
| масло растительное                  | 4,2              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,21          |              |
| <u>Щи со сметаной:</u>              |                  | 250          | 7,23         | 6,14        | 7,38           | 114,72          | 54,50                 | 1,43      | 0,08                 | 0,09                 | 19,74    |             |               | 8,58         |
| картофель                           | 35               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 25,00       | 0,88          |              |
| капуста свежая                      | 50               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,00       | 0,70          |              |
| морковь                             | 17               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,31          |              |
| лук репчатый                        | 10               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,21          |              |
| петрушка (зелень)                   | 2                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| сметана                             | 8                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 120,00      | 0,96          |              |
| Мясо птицы                          | 30               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 179,00      | 5,37          |              |
| томатная паста                      | 3                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 54,44       | 0,16          |              |
| соль                                | 0,7              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| вода                                | 240              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Каша гречневая с тефтелями:</u>  |                  | 150          | 8,55         | 7,23        | 41,18          | 270,51          | 14,24                 | 4,55      | 0,21                 | 0,11                 | 0,00     |             |               | 19,12        |
| каша гречневая рассыпчатая:         |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| крупа гречневая                     | 69               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 48,00       | 3,31          |              |
| вода                                | 105              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| масло сливочное                     | 6                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,50          |              |
| соль                                | 0,4              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| тефтели:                            |                  | 80           | 10,84        | 19,29       | 11,42          | 261,59          | 13,58                 | 1,71      | 0,06                 | 0,09                 | 2,40     |             |               |              |
| Мясо птицы                          | 70               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 179,00      | 12,53         |              |
| вода                                | 8                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| рис                                 | 10               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 33,00       | 0,33          |              |
| лук репчатый                        | 28               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,59          |              |
| масло растительное                  | 8                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,41          |              |
| яйцо куриное                        | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 3,65        | 0,37          |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 5,5              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 15,00       | 0,08          |              |
| соус красный основной:              |                  | 30           | 1,76         | 4,73        | 5,32           | 76,03           | 5,70                  | 0,37      | 0,01                 | 0,02                 | 2,30     |             |               |              |
| бульон                              | 35               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 15,00       | 0,08          |              |
| томатная паста                      | 3                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 54,44       | 0,16          |              |
| морковь                             | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,09          |              |
| лук репчатый                        | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,11          |              |
| масло растительное                  | 3                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,15          |              |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>       |                  | 200          | 1,14         | 0,00        | 29,66          | 118,14          | 45,25                 | 0,75      | 0,02                 | 0,04                 | 0,88     |             |               | 1,29         |
| сухофрукты                          | 11               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 75,00       | 0,83          |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                                | 196              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                 |                  | 50           | 3,31         | 0,60        | 20,91          | 90,50           | 17,50                 | 1,95      | 0,09                 | 0,04                 | 0,00     | 14,00       | 1,17          | 1,17         |
| <u>Итого за обед:</u>               |                  | 820          | 33,56        | 42,24       | 121,68         | 995,04          | 179,26                | 11,16     | 0,51                 | 0,43                 | 27,28    |             |               | 31,78        |

|                                     |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Икра кабачковая:</u>             |                  | 50           | 0,95         | 4,45        | 3,85           | 59,50           | 20,50                 | 0,35      | 0,01                 | 0,03      | 3,50     |             | 3,16          |              |
| икра кабачковая                     | 52,7             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 60,00       | 3,16          |              |
| <u>Яйцо варёное:</u>                |                  | 40           | 5,10         | 4,60        | 0,30           | 63,00           | 22,00                 | 1,00      | 0,03                 | 0,18      | 0,00     |             | 3,65          |              |
| яйцо куриное                        | 50               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 3,65          |              |
| соль                                | 0,2              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> |                  | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00          | 290,68          | 381,24                | 0,28      | 0,24                 | 0,60      | 14,72    |             | 5,44          |              |
| кофейный напиток (порошок)          | 4                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 230,00      | 0,92          |              |
| молоко                              | 156              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 4,06          |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                                | 70               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03          | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          |              |
| Итого за полдник:                   |                  | 310          | 16,73        | 19,29       | 57,18          | 460,18          | 427,74                | 1,85      | 0,30                 | 0,82      | 18,22    |             | 12,98         |              |
| <b>УЖИН</b>                         |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Пирожок с повидлом:</u>          |                  | 90           | 6,30         | 10,01       | 43,70          | 251,75          | 64,89                 | 1,07      | 0,11                 | 0,11      | 0,34     |             | 6,45          |              |
| повидло                             | 20               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 86,79       | 1,74          |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 50               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,75          |              |
| молоко                              | 40               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 1,04          |              |
| яйцо куриное                        | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 0,37          |              |
| дрожжи сухие                        | 1                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 875,54      | 0,88          |              |
| сахар-песок                         | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| масло растительное                  | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,26          |              |
| масло сливочное                     | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,25          |              |
| Итого за ужин:                      |                  | 90           | 6,30         | 10,01       | 43,70          | 251,75          | 64,89                 | 1,07      | 0,11                 | 0,11      | 0,34     |             | 6,45          |              |
| Итого за день:                      |                  | 1900         | 72,33        | 92,24       | 341,25         | 2439,00         | 1077,44               | 20,96     | 1,15                 | 1,66      | 50,95    |             | 68,45         |              |
| <b>4-й день</b>                     |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                 | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углевод</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |           |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>            | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>     | <b>(Ккал)</b>   | <b>Ca</b>             | <b>Fe</b> | <b>В1</b>            | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Каша манная молочная:</u>        |                  | 200          | 5,90         | 7,70        | 30,30          | 174,00          | 248,25                | 0,45      | 0,07                 | 0,30      | 0,00     |             | 6,55          |              |
| масло сливочное                     | 3                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,75          |              |
| крупа манная                        | 20               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,42          |              |
| сахар-песок                         | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| молоко                              | 200              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 5,20          |              |
| <u>Какао:</u>                       |                  | 200          | 2,12         | 2,02        | 13,16          | 75,80           | 63,36                 | 0,52      | 0,01                 | 0,07      | 0,30     |             | 4,03          |              |
| какао порошок                       | 2                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 480,00      | 0,96          |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| молоко                              | 100              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 2,60          |              |
| вода                                | 100              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Бутерброд с повидлом:</u>        |                  | 40           | 1,68         | 0,16        | 26,09          | 112,60          | 6,80                  | 0,38      | 0,02                 | 0,02      | 0,00     |             | 0,73          |              |
| хлеб пшеничный                      | 20               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 14,50       | 0,73          |              |
| повидло                             | 20               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 0,00        | 0,00          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |                  | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06          | 94,00           | 8,00                  | 0,44      | 0,04                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 1,45          |              |
| Итого за завтрак:                   |                  | 480          | 12,74        | 10,20       | 89,61          | 456,40          | 326,41                | 1,79      | 0,14                 | 0,40      | 0,30     |             | 12,75         |              |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Сок фруктовый:</u>               |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20          | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     | 26,66       | 5,33          |              |
| Итого за 2-й завтрак:               |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20          | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     |             | 5,33          |              |
| <b>ОБЕД</b>                         |                  |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Салат «Зимний»:</u>              |                  | 60           | 1,10         | 4,70        | 11,70          | 96,10           | 10,60                 | 0,49      | 0,05                 | 0,02      | 8,75     |             | 2,00          |              |
| картофель                           | 58               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 1,45          |              |
| лук репчатый                        | 12               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,25          |              |
| огурец консервированный             | 18,8             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 2,34        | 0,04          |              |
| масло растительное                  | 5                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,26          |              |
| морковь                             | 10               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,18          |              |
| соль                                | 0,15             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Суп рассольник:</u>              |                  | 250          | 8,93         | 6,70        | 12,24          | 160,14          | 42,60                 | 0,88      | 0,10                 | 0,08      | 7,30     |             | 9,30          |              |
| картофель                           | 93,4             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 2,34          |              |
| огурец консервированный             | 24               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 2,34        | 0,06          |              |
| морковь                             | 17               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,31          |              |
| лук репчатый                        | 8                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,17          |              |
| крупа перловая                      | 6                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,11          |              |
| вода                                | 240              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| сметана                             | 8                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 120,00      | 0,96          |              |
| соль                                | 0,4              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| Мясо птицы                          | 30               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 179,00      | 5,37          |              |
| <u>Плов:</u>                        |                  | 230          | 19,90        | 19,95       | 42,22          | 426,03          | 21,92                 | 2,36      | 0,10                 | 0,14      | 1,63     |             | 18,65         |              |
| говядина                            | 85               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 179,00      | 15,22         |              |
| лук репчатый                        | 13,5             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,28          |              |
| морковь                             | 13,5             |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,24          |              |
| рис                                 | 54               |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 33,00       | 1,78          |              |
| масло сливочное                     | 4                |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,00          |              |
| масло растительное                  | 2,5              |              |              |             |                |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,13          |              |

|                               |       |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
|-------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|---------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--|
| соль                          | 1,5   |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
| вода                          | 113,4 |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
| <b>Компот из сухофруктов:</b> |       | 200  | 1,14  | 0,00  | 29,66  | 118,14  | 45,25   | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88  |        |       | 1,29  |  |
| сухофрукты                    | 11    |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 75,00  | 0,83  |       |  |
| сахар-песок                   | 13    |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 36,00  | 0,47  |       |  |
| вода                          | 196   |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
| <b>Хлеб ржаной:</b>           |       | 50   | 3,31  | 0,60  | 20,91  | 90,50   | 17,50   | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00  | 14,00  | 1,17  | 1,17  |  |
| <b>Итого за обед:</b>         |       | 790  | 34,38 | 31,95 | 116,73 | 890,91  | 137,87  | 6,43 | 0,36 | 0,32 | 18,56 |        |       | 32,42 |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |       |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
| <b>Залежанка творожная:</b>   |       | 120  | 16,40 | 10,85 | 15,80  | 233,15  | 176,43  | 0,72 | 0,05 | 0,30 | 0,33  |        |       | 14,61 |  |
| творог                        | 84    |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 138,00 | 11,59 |       |  |
| яйцо куриное                  | 12,5  |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 3,65   | 0,91  |       |  |
| молоко                        | 40,8  |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 26,00  | 1,06  |       |  |
| крупа манная                  | 8,4   |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 21,00  | 0,18  |       |  |
| сахар-песок                   | 7,5   |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 36,00  | 0,27  |       |  |
| масло растительное            | 2     |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 51,12  | 0,10  |       |  |
| масло сливочное               | 2     |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       | 250,00 | 0,50  |       |  |
| <b>Молоко кипячёное:</b>      |       | 200  | 6,00  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 242,00  | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20  | 26,00  | 5,20  | 5,20  |  |
| <b>Хлеб пшеничный:</b>        |       | 20   | 1,52  | 0,16  | 10,03  | 47,00   | 4,00    | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00  | 14,50  | 0,73  | 0,73  |  |
| <b>Итого за полдник:</b>      |       | 340  | 23,92 | 17,41 | 35,23  | 400,15  | 422,43  | 1,14 | 0,11 | 0,57 | 1,53  |        |       | 20,54 |  |
| <b>УЖИН</b>                   |       |      |       |       |        |         |         |      |      |      |       |        |       |       |  |
| <b>Йогурт:</b>                |       | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00  | 174,00  | 238,00  | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20  | 50,00  | 10,00 | 10,00 |  |
| <b>Итого за ужин:</b>         |       | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00  | 174,00  | 238,00  | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20  |        |       | 10,00 |  |
| <b>Итого за день:</b>         |       | 1910 | 81,45 | 66,37 | 268,66 | 2012,10 | 1141,19 | 9,77 | 0,67 | 1,61 | 38,28 |        |       | 80,51 |  |

| 5-й день                                     |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
|--|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|--------------|------------------|----------------|--|
| наименование<br><br>блюдо и продуктов        | кол-во<br><br>продуктов | выход<br>(г) | белки<br>(г) | жиры<br>(г) | углеводы<br>(г) | калор-ть<br>(Ккал) | Мин. в-ва<br>(мг) |      | Витамины<br>(мг) |                |       | цена<br>1 кг | стоим<br>проду-к | стоим<br>блюда |  |
|  |                         |              |              |             |                 |                    | Ca                | Fe   | B <sub>1</sub>   | B <sub>2</sub> | C     |              |                  |                |  |
|  |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Суп пшённый молочный:</b>                 |                         | 200          | 4,45         | 5,28        | 14,55           | 118,13             | 126,04            | 0,42 | 0,07             | 0,13           | 0,60  |              |                  | 3,37           |  |
| молоко                                       | 100                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 2,60             |                |  |
| вода   | 109,6                   |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| пшено  | 10,8                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,19             |                |  |
| масло сливочное                              | 1,6                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 0,40             |                |  |
| сахар-песок                                  | 5                       |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,18             |                |  |
| соль   | 0,5                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Кофейный напиток. на молоке:</b>          |                         | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00           | 290,68             | 381,24            | 0,28 | 0,24             | 0,60           | 14,72 |              |                  | 5,44           |  |
| кофейный напиток (порошок)                   | 4                       |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 230,00       | 0,92             |                |  |
| молоко                                       | 156                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 4,06             |                |  |
| сахар-песок                                  | 13                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,47             |                |  |
| вода   | 70                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Бутерброд с маслом:</b>                   |                         | 25           | 1,55         | 4,29        | 10,07           | 84,40              | 4,60              | 0,27 | 0,07             | 0,01           | 0,01  |              |                  | 1,98           |  |
| хлеб пшеничный                               | 20                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 14,50        | 0,73             |                |  |
| масло сливочное                              | 5                       |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 1,25             |                |  |
| <b>Хлеб пшеничный:</b>                       |                         | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06           | 94,00              | 8,00              | 0,44 | 0,04             | 0,01           | 0,00  | 14,50        | 1,45             | 1,45           |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |                         | 465          | 18,20        | 19,97       | 87,68           | 587,21             | 519,88            | 1,41 | 0,42             | 0,75           | 15,33 |              |                  | 12,24          |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                          |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Фрукты:</b>                               |                         | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09           | 90,64              | 16,48             | 0,21 | 0,00             | 0,02           | 16,69 |              |                  | 4,80           |  |
| яблоко                                       | 100                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 48,00        | 4,80             |                |  |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Винегрет:</b>                             |                         | 60           | 0,97         | 3,11        | 5,04            | 54,91              | 16,02             | 0,54 | 0,04             | 0,03           | 6,60  |              |                  | 1,26           |  |
| свекла                                       | 19,2                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 0,00         | 0,00             |                |  |
| картофель                                    | 32                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 25,00        | 0,80             |                |  |
| морковь                                      | 11,4                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,21             |                |  |
| лук репчатый                                 | 3,6                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 21,00        | 0,08             |                |  |
| огурец консервированный                      | 10,8                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 2,34         | 0,03             |                |  |
| масло растительное                           | 3                       |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 51,12        | 0,15             |                |  |
| соль   | 0,15                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Суп свекольный со смет.:</b>              |                         | 250          | 4,68         | 2,13        | 12,73           | 91,03              | 60,20             | 1,30 | 0,13             | 0,10           | 12,35 |              |                  | 8,52           |  |
| свекла                                       | 42,5                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 0,00         | 0,00             |                |  |
| картофель                                    | 46,8                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 25,00        | 1,17             |                |  |
| морковь                                      | 21,3                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,38             |                |  |
| лук репчатый                                 | 12,5                    |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 21,00        | 0,26             |                |  |
| томатная паста                               | 2,5                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 54,44        | 0,14             |                |  |
| укроп  | 2,5                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| сметана                                      | 10                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 120,00       | 1,20             |                |  |
| Мясо птицы                                   | 30                      |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 179,00       | 5,37             |                |  |
| соль   | 0,5                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |  |
| <b>Карт. пюре. с рыб. туш. в том. с ов.:</b> |                         |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  | 12,77          |  |
| картофельное пюре:                           |                         | 150          | 5,85         | 6,15        | 31,26           | 207,38             | 6,32              | 0,81 | 0,06             | 0,02           | 0,00  |              |                  |                |  |
| картофель                                    | 184                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 25,00        | 1,35             |                |  |



|                                      |      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
|--------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|
| масло растительное                   | 4,2  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 51,12  | 0,21  |       |
| лук репчатый                         | 3,6  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 21,00  | 0,08  |       |
| соль                                 | 0,15 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| <u>Суп картофельн. с мак. изд.:</u>  |      | 250 | 3,48  | 0,54  | 14,56  | 85,64  | 23,58  | 0,58 | 0,08 | 0,08 | 2,96 |        |       | 7,45  |
| макаронные изделия                   | 16   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 25,00  | 0,40  |       |
| картофель                            | 46,6 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 25,00  | 1,17  |       |
| морковь                              | 17   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 18,00  | 0,31  |       |
| Мясо птицы                           | 30   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 179,00 | 5,37  |       |
| лук репчатый                         | 10   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 21,00  | 0,21  |       |
| соль                                 | 0,4  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| <u>Каша греч. с котл. мяс. пар.:</u> |      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       | 19,25 |
| каша гречневая рассыпчатая:          |      | 150 | 8,55  | 7,23  | 41,18  | 270,51 | 14,24  | 4,55 | 0,21 | 0,11 | 0,00 |        |       |       |
| крупа гречневая                      | 69   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 48,00  | 3,31  |       |
| вода                                 | 105  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| масло сливочное                      | 6    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 250,00 | 1,50  |       |
| соль                                 | 0,4  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| котлета мясная паровая:              |      | 80  | 11,77 | 4,73  | 4,35   | 100,04 | 10,88  | 0,82 | 0,05 | 0,10 | 0,00 |        |       |       |
| Мясо птицы                           | 71,2 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 179,00 | 12,74 |       |
| хлеб пшеничный                       | 11,2 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 14,50  | 0,41  |       |
| вода                                 | 15,2 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| яйцо куриное                         | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 3,65   | 0,37  |       |
| мука пшеничная в.с.                  | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 15,00  | 0,08  |       |
| масло растительное                   | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 51,12  | 0,26  |       |
| соль                                 | 0,8  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| соус красный основной:               |      | 30  | 1,76  | 4,73  | 5,32   | 76,03  | 5,70   | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 2,30 |        |       |       |
| бульон                               | 35   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| мука пшеничная в.с.                  | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 15,00  | 0,08  |       |
| томатная паста                       | 3    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 54,44  | 0,16  |       |
| морковь                              | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 18,00  | 0,09  |       |
| лук репчатый                         | 5    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 21,00  | 0,11  |       |
| масло растительное                   | 3    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 51,12  | 0,15  |       |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>        |      | 200 | 1,14  | 0,00  | 29,66  | 118,14 | 45,25  | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 |        |       | 1,29  |
| сухофрукты                           | 11   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 75,00  | 0,83  |       |
| сахар-песок                          | 13   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      | 36,00  | 0,47  |       |
| вода                                 | 196  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |      |        |       |       |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                  |      | 50  | 3,31  | 0,60  | 20,91  | 90,50  | 17,50  | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00  | 1,17  | 1,17  |
| Итого за обед:                       |      | 820 | 31,12 | 22,10 | 125,43 | 809,62 | 139,10 | 9,83 | 0,47 | 0,41 | 9,03 |        |       | 29,45 |

|                           |     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
|---------------------------|-----|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| <b>ПОЛДНИК</b>            |     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Омлет натуральный:</u> |     | 80   | 6,28  | 7,25  | 2,57   | 99,94   | 80,66  | 1,06  | 0,03 | 0,24 | 0,14  |        |       | 5,65  |
| яйцо куриное              | 50  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 3,65   | 3,65  |       |
| молоко                    | 48  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 26,00  | 1,25  |       |
| масло сливочное           | 2,4 |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 250,00 | 0,60  |       |
| мука пшеничная в.с.       | 10  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 15,00  | 0,15  |       |
| соль                      | 0,2 |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Кисель:</u>            |     | 200  | 0,00  | 0,00  | 24,59  | 98,95   | 22,00  | 0,20  | 0,12 | 0,15 | 5,75  |        |       | 1,62  |
| вода                      | 200 |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| кисель (сухой)            | 20  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 72,00  | 1,44  |       |
| сахар-песок               | 5   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 36,00  | 0,18  |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>    |     | 20   | 1,52  | 0,16  | 10,03  | 47,00   | 4,00   | 0,22  | 0,02 | 0,01 | 0,00  | 14,50  | 0,73  | 0,73  |
| Итого за полдник:         |     | 300  | 7,80  | 7,41  | 37,19  | 245,89  | 106,66 | 1,48  | 0,17 | 0,40 | 5,89  |        |       | 7,99  |
| <b>УЖИН</b>               |     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Йогурт:</u>            |     | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00  | 174,00  | 238,00 | 0,20  | 0,06 | 0,30 | 1,20  | 50,00  | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин:            |     | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00  | 174,00  | 238,00 | 0,20  | 0,06 | 0,30 | 1,20  |        |       | 10,00 |
| Итого за день:            |     | 1900 | 63,65 | 56,56 | 289,24 | 1959,50 | 891,93 | 15,64 | 0,89 | 1,43 | 33,92 |        |       | 64,41 |

| <b>7-й день</b>                       |                         |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      |              |                 |                |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|------|------------------|----------------|------|--------------|-----------------|----------------|
| наименование<br><br>блюдо и продуктов | кол-во<br><br>продуктов | выход<br>(г) | белки<br>(г) | жиры<br>(г) | углеводы<br>(г) | калорий<br>(Ккал) | Мин. в-ва<br>(мг) |      | Витамины<br>(мг) |                |      | цена<br>1 кг | стоим<br>продук | стоим<br>блюда |
|                                       |                         |              |              |             |                 |                   | Ca                | Fe   | B <sub>1</sub>   | B <sub>2</sub> | C    |              |                 |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                         |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      |              |                 |                |
| <u>Суп вермишелевый молочн.:</u>      |                         | 200          | 6,60         | 9,00        | 20,64           | 187,04            | 106,00            | 0,46 | 0,04             | 0,14           | 0,90 |              |                 | 5,83           |
| макаронные изделия                    | 20                      |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 25,00        | 0,50            |                |
| вода                                  | 120                     |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      |              |                 |                |
| молоко                                | 150                     |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 26,00        | 3,90            |                |
| сахар-песок                           | 5                       |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 36,00        | 0,18            |                |
| масло сливочное                       | 5                       |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 250,00       | 1,25            |                |
| соль                                  | 0,5                     |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      |              |                 |                |
| <u>Какао:</u>                         |                         | 200          | 2,12         | 2,02        | 13,16           | 75,80             | 63,36             | 0,52 | 0,01             | 0,07           | 0,30 |              |                 | 4,03           |
| какао порошок                         | 2                       |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 480,00       | 0,96            |                |
| сахар-песок                           | 13                      |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 36,00        | 0,47            |                |
| молоко                                | 100                     |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 26,00        | 2,60            |                |
| вода                                  | 100                     |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      |              |                 |                |
| <u>Бутерброд с маслом:</u>            |                         | 25           | 1,55         | 4,29        | 10,07           | 84,40             | 4,60              | 0,27 | 0,07             | 0,01           | 0,01 |              |                 | 1,98           |
| хлеб пшеничный                        | 20                      |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 14,50        | 0,73            |                |
| масло сливочное                       | 5                       |              |              |             |                 |                   |                   |      |                  |                |      | 250,00       | 1,25            |                |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                |                         | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00             | 4,00              | 0,22 | 0,02             | 0,01           | 0,00 | 14,50        | 0,73            | 0,73           |

|  |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
|--|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| Итого за завтрак:                      |       | 445  | 11,79 | 15,47 | 53,90  | 394,24  | 177,96 | 1,47  | 0,14 | 0,23 | 1,21  |        |       | 12,56 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| Сок:                                   |       | 200  | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 14,00  | 2,80  | 0,02 | 0,02 | 4,00  | 25,00  | 5,00  | 5,00  |
| Итого за 2-й завтрак:                  |       | 200  | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   | 14,00  | 2,80  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |        |       | 5,00  |
| <b>ОБЕД</b>                            |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Салат из квашеной капусты:</u>      |       | 60   | 0,96  | 3,90  | 5,68   | 60,10   | 25,14  | 0,36  | 0,01 | 0,01 | 14,44 |        |       | 1,30  |
| капуста квашеная                       | 60    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 14,00  | 0,84  |       |
| лук репчатый                           | 12    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 21,00  | 0,25  |       |
| сахар-песок                            | 3     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 36,00  | 0,11  |       |
| масло растительное                     | 2     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 51,12  | 0,10  |       |
| <u>Суп гороховый с гречками:</u>       |       | 250  | 11,30 | 5,28  | 16,12  | 167,28  | 50,54  | 2,93  | 0,22 | 0,11 | 4,26  |        |       | 8,62  |
| горох                                  | 24    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 16,00  | 0,38  |       |
| картофель                              | 46,6  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 25,00  | 1,17  |       |
| лук репчатый                           | 10    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 21,00  | 0,21  |       |
| морковь                                | 17    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 18,00  | 0,31  |       |
| вода                                   | 240   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| масло сливочное                        | 3     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 250,00 | 0,75  |       |
| Мясо птицы                             | 30    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 179,00 | 5,37  |       |
| гречки:                                |       | 15   | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71,40   | 6,00   | 0,07  | 0,07 | 0,02 | 0,00  |        |       |       |
| хлеб пшеничный                         | 30    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 14,50  | 0,44  |       |
| масло растительное                     | 0     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 51,12  | 0,00  |       |
| <u>Карт. пюре. с рыб. т. в т. с</u>    |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       | 13,00 |
| <u>ов.:</u>                            |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| картоф. пюре:                          |       | 150  | 3,81  | 5,49  | 39,58  | 223,08  | 25,52  | 1,24  | 1,08 | 0,04 | 0,20  |        |       |       |
| картофель                              | 184   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 33,00  | 1,78  |       |
| молоко                                 | 42    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| масло сливочное                        | 4     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 250,00 | 1,50  |       |
| соль                                   | 0,4   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| рыба, туш. в томате с овоц.:           |       | 160  | 15,15 | 7,95  | 7,06   | 160,06  | 61,73  | 1,18  | 0,11 | 0,11 | 6,91  |        |       |       |
| рыба свежая                            | 102,4 |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 80,00  | 8,19  |       |
| вода                                   | 30,4  |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| соль                                   | 0,8   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| морковь                                | 10    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 18,00  | 0,18  |       |
| лук репчатый                           | 10    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 21,00  | 0,21  |       |
| томатная паста                         | 3,2   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 54,44  | 0,17  |       |
| лимон                                  | 4,8   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 100,00 | 0,48  |       |
| мука пшеничная в.с.                    | 5     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 15,00  | 0,08  |       |
| масло растительное                     | 8     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 51,12  | 0,41  |       |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>          |       | 200  | 1,14  | 0,00  | 29,66  | 118,14  | 45,25  | 0,75  | 0,02 | 0,04 | 0,88  |        |       | 1,29  |
| сухофрукты                             | 11    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 75,00  | 0,83  |       |
| сахар-песок                            | 13    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 36,00  | 0,47  |       |
| вода                                   | 196   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                    |       | 50   | 3,31  | 0,60  | 20,91  | 90,50   | 17,50  | 1,95  | 0,09 | 0,04 | 0,00  | 14,00  | 1,17  | 1,17  |
| Итого за обед:                         |       | 885  | 37,95 | 23,46 | 133,59 | 890,56  | 231,68 | 8,48  | 1,60 | 0,37 | 26,69 |        |       | 25,38 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Варен. лен. с масл. сл. и сах.:</u> |       | 150  | 25,68 | 13,80 | 40,80  | 402,00  | 142,68 | 0,65  | 0,07 | 0,32 | 0,57  |        |       | 18,28 |
| творог                                 | 114   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 138,00 | 15,73 |       |
| масло сливочное                        | 6     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 250,00 | 1,50  |       |
| яйцо куриное                           | 6     |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 3,65   | 0,44  |       |
| сахар-песок                            | 12    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 36,00  | 0,43  |       |
| мука пшеничная в.с.                    | 12    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 15,00  | 0,18  |       |
| <u>Чай:</u>                            |       | 200  | 0,60  | 0,00  | 42,00  | 168,00  | 36,00  | 2,40  | 0,00 | 0,00 | 0,00  |        |       | 0,71  |
| чай чёрный байховый                    | 0,6   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 395,00 | 0,24  |       |
| вода                                   | 190   |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| сахар-песок                            | 13    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 36,00  | 0,47  |       |
| Итого за полдник:                      |       | 350  | 26,28 | 13,80 | 82,80  | 570,00  | 178,68 | 3,05  | 0,07 | 0,32 | 0,57  |        |       | 18,99 |
| <b>УЖИН</b>                            |       |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       |        |       |       |
| <u>Кондит. изделие:</u>                |       | 70   | 2,63  | 21,35 | 43,75  | 379,75  | 5,25   | 0,35  | 0,04 | 0,02 | 0,00  |        |       | 7,49  |
| вафли                                  | 70    |      |       |       |        |         |        |       |      |      |       | 107,00 | 7,49  |       |
| Итого за ужин:                         |       | 70   | 2,63  | 21,35 | 43,75  | 379,75  | 5,25   | 0,35  | 0,04 | 0,02 | 0,00  |        |       | 7,49  |
| Итого за день:                         |       | 1950 | 79,65 | 74,28 | 334,24 | 2326,55 | 607,57 | 16,15 | 1,87 | 0,96 | 32,47 |        |       | 69,42 |

**8-й день**

| наименование<br>блюдо и продуктов   | кол-во<br>продуктов | выход<br>(г) | белки<br>(г) | жиры<br>(г) | углеводы<br>(г) | калор-ть<br>(Ккал) | Мин. в-ва<br>(мг) |      | Витамины<br>(мг) |                |       | цена<br>1 кг | стоим<br>проду-к | стоим<br>блюда |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|--------------|------------------|----------------|
|                                     |                     |              |              |             |                 |                    | Ca                | Fe   | B <sub>1</sub>   | B <sub>2</sub> | C     |              |                  |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                     |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Каша овсяная молочная:</u>       |                     | 200          | 6,66         | 11,00       | 22,64           | 216,44             | 190,82            | 0,90 | 0,10             | 0,20           | 0,90  |              |                  | 5,95           |
| овсяные хлопья                      | 20                  |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 22,00        | 0,44             |                |
| вода                                | 24                  |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| молоко                              | 146                 |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 3,80             |                |
| масло сливочное                     | 6                   |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 1,50             |                |
| сахар-песок                         | 6                   |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,22             |                |
| соль                                | 0,5                 |              |              |             |                 |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> |                     | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00           | 290,68             | 381,24            | 0,28 | 0,24             | 0,60           | 14,72 |              |                  | 5,44           |

|                                     |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|----------|-------------|--------------|--------------|
| кофейный напиток (порошок)          | 4             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 230,00      | 0,92         |              |
| молоко                              | 156           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 26,00       | 4,06         |              |
| сахар-песок                         | 13            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 36,00       | 0,47         |              |
| вода                                | 70            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Бутерброд с маслом и сыром:</b>  |               | 40           | 4,78         | 10,00       | 10,09          | 154,87          | 163,75                | 0,70      | 0,09                  | 0,07      | 0,21     |             |              | 3,74         |
| хлеб пшеничный                      | 20            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 14,50       | 0,73         |              |
| масло сливочное                     | 7             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 250,00      | 1,75         |              |
| сыр                                 | 14            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 90,00       | 1,26         |              |
| <b>Хлеб пшеничный:</b>              |               | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06          | 94,00           | 8,00                  | 0,44      | 0,04                  | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 1,45         | 1,45         |
| <b>Итого за завтрак:</b>            |               | 480          | 23,64        | 31,40       | 95,79          | 755,99          | 743,81                | 2,32      | 0,47                  | 0,88      | 15,83    |             |              | 16,58        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Фрукты:</b>                      |               | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09          | 90,64           | 16,48                 | 0,21      | 0,00                  | 0,02      | 16,69    |             |              | 4,80         |
| яблоко                              | 100           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 48,00       | 4,80         |              |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>        |               | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09          | 90,64           | 16,48                 | 0,21      | 0,00                  | 0,02      | 16,69    |             |              | 4,80         |
| <b>ОБЕД</b>                         |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Салат "Витаминный":</b>          |               | 60           | 0,89         | 4,00        | 9,13           | 77,50           | 26,75                 | 0,36      | 0,02                  | 0,02      | 24,13    |             |              | 1,31         |
| капуста свежая                      | 75            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 14,00       | 1,05         |              |
| лук репчатый                        | 6,25          |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 21,00       | 0,13         |              |
| масло растительное                  | 2,5           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 51,12       | 0,13         |              |
| <b>Суп "Полевой":</b>               |               | 250          | 8,85         | 7,12        | 25,90          | 197,39          | 17,61                 | 1,75      | 0,12                  | 0,10      | 14,10    |             |              | 8,41         |
| пшено                               | 8             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 18,00       | 0,14         |              |
| картофель                           | 100           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 25,00       | 2,50         |              |
| лук репчатый                        | 9,6           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 21,00       | 0,20         |              |
| морковь                             | 10,8          |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 18,00       | 0,19         |              |
| вода                                | 150           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| Мясо птицы                          | 30            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 179,00      | 5,37         |              |
| <b>Макароны с голубцами лен.:</b>   |               | 150          | 3,26         | 4,68        | 8,04           | 123,90          | 55,08                 | 0,74      | 0,11                  | 10,53     | 3,14     |             |              | 13,87        |
| макароны:                           |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| макароны                            | 54            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 25,00       | 4,60         |              |
| масло сливочное                     | 4             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 250,00      | 1,00         |              |
| соль                                | 0,4           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| Голубцы ленивые:                    |               | 80           | 6,12         | 5,90        | 9,22           | 114,92          | 32,64                 | 1,01      | 0,03                  | 0,06      | 18,51    |             |              | 7,17         |
| Мясо птицы                          | 27,7          |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 179,00      | 4,96         |              |
| капуста                             | 72            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 14,00       | 1,01         |              |
| рис                                 | 6,4           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 33,00       | 0,21         |              |
| масло растительное                  | 0,8           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 51,12       | 0,04         |              |
| томатная паста                      | 0,8           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 54,44       | 0,04         |              |
| масло сливочное                     | 2             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 250,00      | 0,50         |              |
| сметана                             | 1,6           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 120,00      | 0,19         |              |
| бульон (вода)                       | 9,6           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 2,5           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 15,00       | 0,04         |              |
| яйцо куриное                        | 2,5           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 3,65        | 0,18         |              |
| соль                                | 0,95          |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Компот из сухофруктов:</b>       |               | 200          | 1,14         | 0,00        | 29,66          | 118,14          | 45,25                 | 0,75      | 0,02                  | 0,04      | 0,88     |             |              | 1,29         |
| сухофрукты                          | 11            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 75,00       | 0,83         |              |
| сахар-песок                         | 13            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 36,00       | 0,47         |              |
| вода                                | 196           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Хлеб ржаной:</b>                 |               | 50           | 3,31         | 0,60        | 20,91          | 90,50           | 17,50                 | 1,95      | 0,09                  | 0,04      | 0,00     | 14,00       | 1,17         | 1,17         |
| <b>Итого за обед:</b>               |               | 790          | 23,57        | 22,30       | 102,86         | 722,35          | 194,83                | 6,56      | 0,39                  | 10,79     | 60,76    |             |              | 33,22        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Биточки манные с мол. сгущ.:</b> |               | 200          | 8,90         | 11,34       | 52,02          | 350,10          | 77,18                 | 0,92      | 0,12                  | 0,12      | 0,30     |             |              | 6,40         |
| биточки манные:                     |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| крупа манная                        | 53            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 21,00       | 1,11         |              |
| молоко                              | 50            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 26,00       | 1,30         |              |
| вода                                | 100           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| яйцо куриное                        | 10            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 3,65        | 0,73         |              |
| сахар-песок                         | 8             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 36,00       | 0,29         |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 5             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 15,00       | 0,19         |              |
| масло растительное                  | 8             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 51,12       | 0,41         |              |
| молоко сгущенное                    | 20            | 20           | 1,44         | 1,70        | 11,20          | 51,80           | 63,40                 | 0,04      | 0,01                  | 0,03      | 0,20     | 118,46      | 2,37         |              |
| <b>Кисель:</b>                      |               | 200          | 0,00         | 0,00        | 24,59          | 98,95           | 22,00                 | 0,20      | 0,12                  | 0,15      | 5,75     |             |              | 1,62         |
| вода                                | 200           |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| кисель (сухой)                      | 20            |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 72,00       | 1,44         |              |
| сахар-песок                         | 5             |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          | 36,00       | 0,18         |              |
| <b>Хлеб пшеничный:</b>              |               | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03          | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                  | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73         | 0,73         |
| <b>Итого за полдник:</b>            |               | 440          | 11,86        | 13,20       | 97,84          | 547,85          | 166,58                | 1,38      | 0,27                  | 0,31      | 6,25     |             |              | 8,74         |
| <b>УЖИН</b>                         |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>Йогурт:</b>                      |               | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00          | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                  | 0,30      | 1,20     | 50,00       | 10,00        | 10,00        |
| <b>Итого за ужин:</b>               |               | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00          | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                  | 0,30      | 1,20     |             |              | 10,00        |
| <b>Итого за день:</b>               |               | 2010         | 69,48        | 73,71       | 323,58         | 2290,83         | 1359,70               | 10,67     | 1,19                  | 12,30     | 100,73   |             |              | 73,34        |
| <b>9-й день</b>                     |               |              |              |             |                |                 |                       |           |                       |           |          |             |              |              |
| <b>наименование</b>                 | <b>кол-во</b> | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углевод</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витаминны (мг)</b> |           |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b> | <b>стоим</b> |
| <b>блюды и продуктов</b>            | <b>прод</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>     | <b>(Ккал)</b>   | <b>Са</b>             | <b>Fe</b> | <b>В1</b>             | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>проду</b> | <b>блюды</b> |

|                                  | укто<br>в |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        | к     | а     |
|----------------------------------|-----------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Суп рисовый молочный:</u>     |           | 200 | 4,05  | 5,04  | 15,95  | 120,15 | 124,05 | 0,24 | 0,03 | 0,13 | 0,60  |        |       | 3,58  |
| молоко                           | 100       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 2,60  |       |
| вода                             | 109,6     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| рис                              | 12        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 33,00  | 0,40  |       |
| масло сливочное                  | 1,6       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 0,40  |       |
| сахар-песок                      | 5         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,18  |       |
| соль                             | 0,5       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Молоко кипячёное:</u>         |           | 200 | 6,00  | 6,40  | 9,40   | 120,00 | 242,00 | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20  | 26,00  | 5,20  | 5,20  |
| <u>Бутерброд с повидлом:</u>     |           | 40  | 1,68  | 0,16  | 26,09  | 112,60 | 6,80   | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,00  |        |       | 0,73  |
| хлеб пшеничный                   | 20        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 14,50  | 0,73  |       |
| повидло                          | 20        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 0,00   | 0,00  |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>           |           | 40  | 3,04  | 0,32  | 20,06  | 94,00  | 8,00   | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00  | 14,50  | 1,45  | 1,45  |
| Итого за завтрак:                |           | 480 | 14,77 | 11,92 | 71,50  | 446,75 | 380,85 | 1,26 | 0,13 | 0,42 | 1,80  |        |       | 10,95 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>              |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Сок фруктовый:</u>            |           | 200 | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00  | 14,00  | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00  | 26,66  | 5,33  | 5,33  |
| Итого за 2-й завтрак:            |           | 200 | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00  | 14,00  | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00  |        |       | 5,33  |
| <b>ОБЕД</b>                      |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Салат «Зимний»:</u>           |           | 60  | 1,10  | 4,70  | 11,70  | 96,10  | 10,60  | 0,49 | 0,05 | 0,02 | 8,75  |        |       | 2,00  |
| картофель                        | 58        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 1,45  |       |
| лук репчатый                     | 12        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,25  |       |
| огурец консервированный          | 18,8      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 2,34   | 0,04  |       |
| масло растительное               | 5         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 51,12  | 0,26  |       |
| морковь                          | 10        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,18  |       |
| соль                             | 0,15      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Суп с клёцками:</u>           |           | 250 | 6,38  | 2,15  | 21,13  | 142,80 | 44,00  | 1,30 | 0,15 | 0,15 | 5,30  |        |       | 7,93  |
| картофель                        | 50        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 1,25  |       |
| морковь                          | 20        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,36  |       |
| говядина                         | 30        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 179,00 | 5,37  |       |
| лук репчатый                     | 10        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,21  |       |
| клёцки:                          |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| мука пшеничная в.с.              | 25        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 15,00  | 0,38  |       |
| яйцо куриное                     | 5         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 3,65   | 0,37  |       |
| вода                             | 40        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| соль                             | 0,08      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Каша гречневая с гуляшом:</u> |           | 150 | 5,85  | 6,15  | 31,26  | 207,38 | 6,32   | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00  |        |       | 16,44 |
| каша гречневая:                  |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| крупа гречневая                  | 54        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 1,35  |       |
| масло сливочное                  | 6,8       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 1,70  |       |
| соль                             | 0,75      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| гуляш:                           |           | 80  | 10,53 | 7,54  | 2,17   | 118,06 | 15,26  | 1,42 | 0,02 | 0,06 | 0,29  |        |       |       |
| говядина                         | 68,6      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 179,00 | 12,28 |       |
| морковь                          | 16,8      |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,30  |       |
| лук репчатый                     | 6,4       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,13  |       |
| соус:                            |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| мука пшеничная в.с.              | 5         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 15,00  | 0,08  |       |
| бульон (вода)                    | 28        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| молоко                           | 12        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 0,31  |       |
| сметана                          | 2,4       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 120,00 | 0,29  |       |
| соль                             | 1         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>    |           | 200 | 1,14  | 0,00  | 29,66  | 118,14 | 45,25  | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88  |        |       | 1,29  |
| сухофрукты                       | 11        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 75,00  | 0,83  |       |
| сахар-песок                      | 13        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,47  |       |
| вода                             | 196       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Хлеб ржаной:</u>              |           | 50  | 3,31  | 0,60  | 20,91  | 90,50  | 17,50  | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00  | 14,00  | 1,17  | 1,17  |
| Итого за обед:                   |           | 730 | 27,21 | 16,44 | 105,13 | 676,88 | 128,33 | 6,23 | 0,34 | 0,31 | 6,47  |        |       | 26,83 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Рагу овощное:</u>             |           | 200 | 5,00  | 6,78  | 19,26  | 168,42 | 128,48 | 1,42 | 0,12 | 0,16 | 11,24 |        |       | 9,12  |
| картофель                        | 135,4     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 3,39  |       |
| капуста                          | 64        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 14,00  | 0,90  |       |
| морковь                          | 64        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 1,15  |       |
| лук репчатый                     | 30        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,63  |       |
| молоко                           | 60        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 1,56  |       |
| масло сливочное                  | 6         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 1,50  |       |
| соль                             | 0,6       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Яйцо варёное:</u>             |           | 40  | 5,10  | 4,60  | 0,30   | 63,00  | 22,00  | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00  |        |       | 3,65  |
| яйцо куриное                     | 50        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 3,65   | 3,65  |       |
| соль                             | 0,2       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Чай:</u>                      |           | 200 | 0,60  | 0,00  | 42,00  | 168,00 | 36,00  | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00  |        |       | 0,71  |
| чай чёрный байховый              | 0,6       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 395,00 | 0,24  |       |
| вода                             | 190       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| сахар-песок                      | 13        |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,47  |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>           |           | 20  | 1,52  | 0,16  | 10,03  | 47,00  | 4,00   | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00  | 14,50  | 0,73  | 0,73  |
| Итого за полдник:                |           | 460 | 12,22 | 11,54 | 71,59  | 446,42 | 190,48 | 5,04 | 0,17 | 0,35 | 11,24 |        |       | 14,20 |
| <b>УЖИН</b>                      |           |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |       |       |
| <u>Булочка домашняя:</u>         |           | 80  | 2,20  | 4,61  | 31,20  | 190,80 | 77,15  | 0,93 | 0,12 | 0,12 | 0,30  |        |       | 4,98  |
| изюм                             | 5         |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 100,00 | 0,50  |       |



|                                     |      |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
|-------------------------------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------|-------|--------------|
| мука пшеничная в.с.                 | 5    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 15,00  | 0,08  |              |
| томатная паста                      | 3    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 54,44  | 0,16  |              |
| морковь                             | 5    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 18,00  | 0,09  |              |
| лук репчатый                        | 5    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 21,00  | 0,11  |              |
| масло растительное                  | 3    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 51,12  | 0,15  |              |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>       |      | 200         | 1,14         | 0,00         | 29,66         | 118,14         | 45,25         | 0,75         | 0,02        | 0,04        | 0,88         |        |       | 1,29         |
| сухофрукты                          | 11   |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 75,00  | 0,83  |              |
| сахар-песок                         | 13   |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 36,00  | 0,47  |              |
| вода                                | 196  |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                 |      | 50          | 3,31         | 0,60         | 20,91         | 90,50          | 17,50         | 1,95         | 0,09        | 0,04        | 0,00         | 14,00  | 1,17  | 1,17         |
| Итого за обед:                      |      | 760         | 33,96        | 18,21        | 78,45         | 711,61         | 191,76        | 4,75         | 0,29        | 14,13       | 11,45        |        |       | 25,91        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |      |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
| <u>Запеканка творожная:</u>         |      | 120         | 16,40        | 10,85        | 15,80         | 233,15         | 176,43        | 0,72         | 0,05        | 0,30        | 0,33         |        |       | 14,51        |
| творог                              | 84   |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 138,00 | 11,59 |              |
| яйцо куриное                        | 12,5 |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 3,65   | 0,91  |              |
| молоко                              | 40,8 |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 26,00  | 1,06  |              |
| крупа манная                        | 8,4  |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 21,00  | 0,18  |              |
| сахар-песок                         | 7,5  |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 36,00  | 0,27  |              |
| масло сливочное                     | 2    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 250,00 | 0,50  |              |
| <u>Кисель:</u>                      |      | 200         | 0,00         | 0,00         | 24,59         | 98,95          | 22,00         | 0,20         | 0,12        | 0,15        | 5,75         |        |       | 1,62         |
| вода                                | 200  |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
| кисель (сухой)                      | 20   |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 72,00  | 1,44  |              |
| сахар-песок                         | 5    |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 36,00  | 0,18  |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |      | 30          | 2,28         | 0,24         | 15,05         | 70,50          | 6,00          | 0,33         | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 14,50  | 1,09  | 1,09         |
| Итого за полдник:                   |      | 350         | 18,68        | 11,09        | 55,44         | 402,60         | 204,43        | 1,25         | 0,20        | 0,46        | 6,08         |        |       | 17,22        |
| <b>УЖИН</b>                         |      |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
| <u>Кондит. изделие:</u>             |      | 70          | 4,48         | 11,76        | 47,95         | 315,70         | 16,10         | 0,56         | 0,07        | 0,04        | 0,00         |        |       | 5,74         |
| печенье                             | 70   |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              | 82,00  | 5,74  |              |
| Итого за ужин:                      |      | 70          | 4,48         | 11,76        | 47,95         | 315,70         | 16,10         | 0,56         | 0,07        | 0,04        | 0,00         |        |       | 5,74         |
|                                     |      |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |        |       |              |
| Итого за день:                      |      | 1840        | 80,56        | 71,92        | 290,16        | 2236,84        | 1159,76       | 12,06        | 1,03        | 15,55       | 37,36        |        |       | 70,35        |
| <b>Средние показатели за 10 дн.</b> |      | <b>1921</b> | <b>72,96</b> | <b>67,49</b> | <b>306,33</b> | <b>2145,12</b> | <b>982,61</b> | <b>14,52</b> | <b>1,04</b> | <b>3,91</b> | <b>43,44</b> |        |       | <b>70,13</b> |