

Десятидневное меню (Осень-зима)

День 1

(с 3 до 7 лет)

| | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Брутто | Нетто | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------------------|---|-----------------------|--------|-------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Морковь тертая с сахаром | 60 | | | 0,5 | 3,0 | 5,8 | 51,3 |
| | -Морковь | | 70 | 55 | 0,5 | - | 2,8 | 13,2 |
| | -Сахар | | 5 | 5 | - | - | 3,0 | 11,2 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3,0 | - | 26,9 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | | | | 4,19 | 4,565 | 28,64 | 175 |
| | -Макароны | 140 | 45 | 45 | 4,16 | 0,44 | 28,6 | 137,6 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| 3 | Сыр | 10 | 10,6 | 10 | 4,079 | 0 | 50,634 | 50,634 |
| 4 | Булка с маслом | 45/10 | | | 3,603 | 7,815 | 24,544 | 184,94 |
| | -Хлеб пшеничный | | 45 | 45 | 3,555 | 1,215 | 24,48 | 125,1 |
| | -Масло сливочное | | 10 | 10 | 0,048 | 6,6 | 0,064 | 59,84 |
| 5 | Чай | 200 | | | 0,1 | 0 | 11,193 | 43,892 |
| | -Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,325 | 0,55 |
| | -Сахар | | 14 | 14 | 0 | 0 | 10,868 | 43,342 |
| | Всего: | | | | 12,472 | 15,38 | 92,171 | 505,766 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | |
| | Яблоко | 200 | | | 0,5 | - | 18,0 | 81,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Свекла отварная | 60 | 82 | 62 | 0,84 | | 1,08 | 23,04 |
| 2 | Суп с клецками на курином бульоне со сметаной | 250 | | | 6,7 | 6,45 | 24,08 | 190,80 |
| | -Куры | | 30 | 22 | 2,67 | 0,99 | - | 20,1 |
| | -Картофель | | 50 | 40 | 0,56 | - | 5,5 | 23,28 |
| | -Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Мука пшеничная | | 25 | 25 | 0,3 | 0,25 | 11,75 | 81,25 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0,007 | 0,557 | 2,254 |
| | -Яйцо (1/4) | | 10 | 8 | 2,828 | 0,61 | 0,217 | 35,453 |
| | -Соль | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | -Сметана | | 11 | 11 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| 3 | Капуста тушёная с курицей | 200 | | | 8,0 | 6,93 | 8,92 | 127,37 |
| | -Куры потрошенные | | 79 | 60 | 5,34 | 1,98 | - | 40,2 |
| | -Капуста свежая | | 200 | 160 | 2,2 | - | 6,9 | 32,8 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,254 |
| | -Томат | | 5 | 5 | 0,2 | - | 0,5 | 3,1 |
| | -Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,05 | 44,9 |
| 4 | Компот из с/фр | 200 | | | 0,35 | 0 | 16,63 | 66,652 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Сухофрукты | | 11 | 10 | 0,35 | 0 | 6,75 | 27,25 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | | | 2,637 | 0,423 | 19,998 | 85,05 |
| | Всего | | | | 18,53 | 13,81 | 65,708 | 506,87 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Молоко -молоко | 200 | | | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| 2 | Сухарики | 30 | | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 |
| | Всего | | | | 8,09 | 6,79 | 23,83 | 79,7 |
| Ужин | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--------|-----|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком | 150/20 | | | 22,912 | 18,732 | 38,035 | 410,304 |
| | -Творог | | 92 | 90 | 13,034 | 9,18 | 2,04 | 158,916 |
| | -Яйцо (1/4) | | 10 | 8 | 2,828 | 2,61 | 0,217 | 35,453 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| | -Сахарный песок | | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,904 | 31,522 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,024 | 3,3 | 0,032 | 29,92 |
| | -Рис | | 20 | 20 | 3 | 0,25 | 16,75 | 81,25 |
| | -Молоко сгущенное | | 20 | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | 3,12 | 3,371 | 15,478 | 101,964 |
| | -Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | 0,27 | 0,065 | 0,126 | 2,142 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Молоко | | 150 | 150 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 25 | | | 1,7 | 0,3 | 9,8 | 46,5 |
| | Всего | | | | 23,732 | 22,403 | 63,313 | 558,804 |
| | ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | | 63,32 | 58,38 | 263,02 | 1732,14 |

| | |
|----------------------|------|
| Всего за 1 день | |
| Хлеб пшеничный | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука пшеничная | 25 |
| Мука картофельная | - |
| Крупы | 20 |
| Макаронные изделия | 40 |
| Картофель (нетто) | 40 |
| Овощи (нетто) | 319 |
| Фрукты свежие | 200 |
| Фрукты сухие | 11 |
| Кондитерские изделия | - |
| Сахар | 47 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 8 |
| Яйцо | 0,5 |
| Молоко кефир | 350 |
| Творог | 100 |
| Мясо | - |
| Птица | 109 |
| Колбаса | - |
| Рыба | - |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 10,6 |
| Чай | 0,6 |
| Кофейный напиток | 1,8 |
| Какао | - |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | - |
| Соки | - |

День 2
(с 3 до 7 лет)

| | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Брутто | Нетто | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---|---------------------------|-----------------|--------|-------|-------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Яйцо варёное 1 шт | 37 | 40 | 37 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 62,0 |
| 2 | Каша пшённая на молоке | 200 | | | 6,9 | 7,89 | 33,08 | 230,14 |
| | -Крупа пшеничная | | 36 | 35 | 4,0 | 0,46 | 22,63 | 112,62 |
| | -Молоко коровье | | 120 | 119 | 2,85 | 2,306 | 5,472 | 60,42 |
| | -Сахарный песок | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,94 | 19,701 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| 3 | Булка с маслом | 50/10 | | | 3,60 | 7,81 | 24,544 | 184,94 |
| | -Хлеб пшеничный | | 50 | 50 | 3,55 | 1,215 | 24,48 | 125,1 |
| | -Масло сливочное | | 10 | 10 | 0,048 | 6,6 | 0,064 | 59,84 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | | | 3,167 | 3,481 | 15,721 | 104,05 |
| | -Молоко коровье | | 120 | 120 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| | -Какао | | 1,5 | 1,5 | 0,317 | 0,175 | 0,369 | 4,228 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | Всего | | | | 18,66 | 22,68 | 73,649 | 581,08 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | |
| | -Сок | 150 | | | | - | 10,0 | 41,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | | | 0,532 | 2,997 | 2,575 | 44,16 |
| | -Капуста квашенная | | 70 | 66 | 0,532 | 0 | 0,598 | 9,31 |
| | -Сахарный песок | | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,976 | 7,88 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| 2 | Суп гороховый на м/к б-не | 250 | | | 7,27 | 3,26 | 14,4 | 129,23 |
| | -Говядина | | 30 | 20 | 1,792 | 0,949 | 0 | 16,864 |
| | -Картофель | | 80 | 50 | 0,7 | - | 6,5 | 29,0 |
| | -Горох | | 20 | 19 | 4,554 | 0,317 | 6,425 | 59,0 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,25 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 |
| 3 | Картофель тушёный с мясом | 200 | | | 9,47 | 7,45 | 22,22 | 189,49 |
| | -Говядина | | 79 | 56 | 7,1 | 2,5 | - | 51,0 |
| | -Картофель | | 200 | 130 | 2,1 | - | 20,7 | 87,2 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,254 |
| | -Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,04 | 4,95 | 0,05 | 44,9 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | | | 2,637 | 0,423 | 19,998 | 85,05 |
| 5 | Компот из с/фр | 200 | | | 0,35 | 0 | 16,63 | 66,652 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Сухофрукты | | 11 | 10 | 0,35 | 0 | 6,75 | 27,25 |
| | Всего | | | | 20,26 | 14,13 | 75,81 | 514,58 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 1 | Кефир | 200 | | | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| 2 | Печенье | 40 | | | 2,96 | 4,0 | 30,48 | 142,4 |
| 3 | Яблоко | 200 | | | 0,5 | - | 18,0 | 81,0 |
| | Всего | | | | 9,06 | 10,4 | 57,88 | 339,4 |
| | Ужин | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 100 | | | 1,43 | 4,995 | 7,32 | 87,79 |
| | -Картофель | | 55 | 30 | 0,42 | - | 4,1 | 17,45 |
| | -Зеленый горошек | | 18 | 10 | 0,2 | - | 0,89 | 5,32 |

| | | | | | | | | |
|---|--|-------|-----|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | -Свекла | | 46 | 30 | 0,42 | - | 0,64 | 11,9 |
| | -Масло растительное | | 5 | 5 | - | 4,995 | 0 | 44,95 |
| | -Морковь | | 20 | 15 | 0,2 | | 1,22 | 5,56 |
| | -Капуста квашенная | | 12 | 10 | 0,19 | 0 | 0,47 | 2,61 |
| | | | | | | | | |
| 2 | Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе | 70/40 | | | 10,12 | 5,61 | 14,62 | 91,91 |
| | -Рыба | | 100 | 85 | 9,28 | 0,24 | - | 26,0 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0,007 | 0,557 | 2,254 |
| | -Сметана | | 11 | 11 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| | -Мука пшеничная | | 4 | 4 | 0,4 | 0,07 | 2,83 | 13,12 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | | | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 |
| 4 | Чай | 200 | | | 0,1 | - | 11,193 | 43,89 |
| | -Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | - | 0,325 | 0,55 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | - | 10,868 | 43,342 |
| | Всего | | | | 15,8 | 13,855 | 57,183 | 344,09 |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ | | | | 63,78 | 63,06 | 274,52 | 1820,15 |

| | |
|----------------------|-----|
| Всего за день | |
| Хлеб пшеничный | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука пшеничная | 4 |
| Мука картофельная | - |
| Крупы | 56 |
| Макаронные изделия | - |
| Картофель (нетто) | 200 |
| Овощи (нетто) | 209 |
| Фрукты свежие | 200 |
| Фрукты сухие | 11 |
| Кондитерские изделия | 40 |
| Сахар | 44 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Яйцо | 1 |
| Молоко | 440 |
| Кефир | 200 |
| Творог | - |
| Мясо | 109 |
| Птица | - |
| Колбаса | - |
| Рыба | 130 |
| Сметана | 11 |
| Сыр | - |
| Чай | 0,6 |
| Кофейный напиток | - |
| Какао | 1,5 |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | - |
| Соки | 150 |

День 3
(с 3 до 7 лет)

| | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Брутто | Нетто | Химический состав | | | Калорийность , ккал |
|---------------------|----------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------------------|---------------|---------------|---------------------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 200 | | | 4,848 | 7,514 | 33,321 | 213,1 |
| | -Рис | | 28 | 27 | 1,968 | 0,083 | 22,869 | 95,579 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| | -Сахарный песок | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,94 | 19,701 |
| | -Молоко коровье | | 150 | 150 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| 2 | Булка с маслом | 40/10 | | | 3,603 | 7,815 | 24,544 | 184,94 |
| | -Хлеб пшеничный | | 40 | 40 | 3,555 | 1,215 | 24,48 | 125,1 |
| | -Масло сливочное | | 10 | 10 | 0,048 | 6,6 | 0,064 | 59,84 |
| 3 | Сыр | 10 | | | 3,235 | 4,079 | 0 | 50,634 |
| | -Сыр | | 10,6 | 10 | 3,235 | 4,079 | 0 | 50,634 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | 3,12 | 3,371 | 15,478 | 101,964 |
| | -Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | 0,27 | 0,065 | 0,126 | 2,142 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Молоко коровье | | 150 | 150 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| | Всего: | | | | 14,806 | 22,779 | 73,343 | 550,638 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | |
| | -Сок | 150 | | | | - | 10,0 | 41,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Борщ на м/к б-не со сметанной | 250 | | | 3,44 | 6,15 | 9,77 | 93,3 |
| | -Говядина | | 30 | 20 | 1,792 | 0,949 | 0 | 16,86 |
| | -Картофель | | 50 | 40 | 0,56 | - | 5,5 | 23,28 |
| | -Капуста свежая | | 25 | 50 | 0,5 | - | 1,8 | 9,0 |
| | -Свекла | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,1 | 3,5 |
| | Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,25 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 |
| | -Томат-паста | | 5 | 5 | 0,065 | 0 | 0,61 | 3,5 |
| | -Соль | | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | -Сметана | | 11 | 11 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| 2 | Мясная тефтеля с томатным соусом | 70/30 | | | 11,64 | 8,81 | 10,73 | 184,6 |
| | -Говядина | | 79 | 56 | 8,525 | 3,513 | 0 | 80,23 |
| | -Яйцо(1/8) | | 5 | 4,5 | 1,414 | 0,305 | 0,109 | 10,72 |
| | -Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 |
| | -Хлеб пшеничный | | 12 | 12 | 0,948 | 0,324 | 6,528 | 33,36 |
| | -Томат.паста | | 3 | 3 | 0,2 | - | 0,5 | 3,1 |
| | -Мука пшеничная | | 4 | 4 | 0,4 | 0,07 | 2,83 | 10,12 |
| | -Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,012 | 1,6 | 0,032 | 14,96 |
| 3 | Рагу овощное | 150 | | | 3,22 | 4,98 | 18,134 | 128,754 |
| | -Картофель | | 110 | 70 | 1,65 | - | 12,5 | 55,897 |
| | -Капуста свежая | | 113 | 90 | 1,262 | - | 3,683 | 18,925 |
| | - Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 4,95 | 0,05 | 44,9 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,254 |
| | -Томатная паста | | 5 | 5 | 0,065 | 0 | 0,61 | 3,5 |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-----|------|------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | | | 2,637 | 0,423 | 19,998 | 85,05 |
| 5 | Компот из с/фр | 200 | | | 0,35 | 0 | 16,63 | 66,652 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Сухофрукты | | 11 | 10 | 0,35 | 0 | 6,75 | 27,25 |
| | Всего | | | | 21,28 | 19,36 | 75,26 | 558,34 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 200 | | | 4,0 | 5,5 | 6,8 | 83,8 |
| 2 | Пирог со сгущёнкой | 80 | | | 5,4 | 4,2 | 23,9 | 188,55 |
| | -Мука пшеничная | | 45 | 45 | 3,20 | 0,35 | 12,95 | 104,00 |
| | -Сахарный песок | | 3 | 3 | - | - | 2,99 | 11,94 |
| | -Молоко | | 20 | 20 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,80 |
| | -Масло растительное | | 5 | 5 | - | 1,998 | - | 17,98 |
| | -Яйцо (1/8) | | 5 | 4,5 | 0,50 | 0,46 | 0,02 | 6,28 |
| | -Дрожжи | | 1,25 | 1,25 | 0,43 | 0,06 | 0,40 | 3,85 |
| | -Соль | | 0,4 | 0,4 | - | - | - | - |
| | -Молоко сгущенное вареное | | 15 | 15 | 1,02 | 1,0 | 7,10 | 38,70 |
| | Всего | | | | 9,4 | 9,7 | 30,7 | 272,35 |
| | Ужин | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | | | 1,10 | 4,30 | 4,60 | 71,40 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | | | 3,51 | 5,368 | 26,306 | 165,884 |
| | -Картофель | | 185 | 120 | 2,91 | 0,582 | 25,171 | 116,4 |
| | -Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,04 | 4,95 | 0,05 | 44,9 |
| | -Молоко коровье | | 30 | 30 | 0,57 | 0,661 | 1,094 | 12,084 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | | | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 |
| 4 | Чай | 200 | | | 0,1 | - | 11,193 | 43,89 |
| | -Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | - | 0,325 | 0,55 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | - | 10,868 | 43,342 |
| | Всего | | | | 8,86 | 10,318 | 66,149 | 394,674 |
| | ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ | | | | | | | |
| | | | | | 54,34 | 62,16 | 255,45 | 1816,86 |

| | |
|----------------------|------|
| Всего за день | |
| Хлеб пшеничный | 102 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука пшеничная | 39 |
| Мука картофельная | - |
| Крупы | 28 |
| Макаронные изделия | - |
| Картофель (нетто) | 230 |
| Овощи (нетто) | 260 |
| Фрукты свежие | - |
| Фрукты сухие | 11 |
| Кондитерские изделия | 15 |
| Сахар | 50 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 10 |
| Яйцо | 0,25 |
| Молоко | 340 |
| Йогурт | 200 |
| Творог | - |
| Мясо | 109 |
| Птица | - |
| Колбаса | - |
| Рыба | - |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 10,6 |
| Чай | 0,6 |
| Кофейный напиток | - |
| Какао | 1,25 |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | 1,25 |
| Соки | 150 |

День 4

(с 3 до 7 лет)

| | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Брутто | Нетто | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая на молоке | 200 | | | 6,2 | 9,09 | 20,58 | 202,3 |
| | -Геркулес (Хлопья овсяные) | | 21 | 20 | 3,326 | 1,663 | 10,137 | 84,823 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| | -Сахарный песок | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,94 | 19,701 |
| | -Молоко коровье | | 110 | 110 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| 2 | Булка с маслом | 50/10 | | | 3,603 | 7,815 | 24,544 | 184,94 |
| | -Хлеб пшеничный | | 50 | 50 | 3,555 | 1,215 | 24,48 | 125,1 |
| | -Масло сливочное | | 10 | 10 | 0,048 | 6,6 | 0,064 | 59,84 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | | | 3,167 | 3,481 | 15,721 | 104,05 |
| | -Молоко коровье | | 100 | 100 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| | -Какао | | 1,5 | 1,5 | 0,317 | 0,175 | 0,369 | 4,228 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | Всего | | | | 12,97 | 20,38 | 60,85 | 491,33 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | |
| | -Сок | 150 | | | | - | 10,0 | 41,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из кукурузы (конс) | 60 | | | 1,29 | 0 | 6,58 | 34,10 |
| | -Кукуруза консерв. | | 70 | 60 | 1,29 | 0 | 6,58 | 34,10 |
| 2 | Свекльник на м/к б-не со сметаной | 250 | | | 3,6 | 4,15 | 15,17 | 112,0 |
| | -Картофель | | 80 | 50 | 0,7 | - | 6,5 | 24,0 |
| | -Свекла | | 60 | 40 | 0,7 | - | 6,9 | 20,0 |
| | -Говядина | | 30 | 20 | 1,79 | 0,949 | 0 | 16,86 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,14 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | | 0,557 | 2,25 |
| | -Масло растительное | | 4 | 4 | 0 | 1,998 | 0 | 17,98 |
| | -Сметана | | 11 | 11 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| 3 | 2. Картофельный рулет с мясом, яйцом | 200 | | | 13,14 | 18,16 | 26,7 | 358,57 |
| | -Говядина | | 79 | 56 | 6,525 | 4,513 | 0 | 80,23 |
| | -Яйцо (1/2) | | 20 | 18 | 2,655 | 4,22 | 0,435 | 70,90 |
| | -Яйцо (1/4) | | 10 | 9 | 0,877 | 1,733 | 0,144 | 23,54 |
| | -Картофель | | 210 | 140 | 2,91 | 0,582 | 25,171 | 116,4 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | -Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,6 | 3,0 |
| | -Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| 4 | Хлеб | 50 | | | | | | |
| | -Хлеб ржаной | | | | 2,637 | 0,423 | 19,998 | 85,05 |
| 5 | Кисель | 200 | | | | | | |
| | -кисель детский (сухой) | | 15 | 15 | 0,25 | 0 | 12,63 | 46,65 |
| | всего | | | | 20,9 | 22,53 | 71,1 | 560,84 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | | | | | | |
| | -молоко | | | | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | Вафли | 40 | | | 4,96 | 6,0 | 33,48 | 192,4 |
| | Всего | | | | 10,56 | 12,4 | 42,88 | 308,4 |
| Ужин | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Морковь тертая с сахаром | 60 | | | 0,5 | 3,0 | 5,8 | 51,3 |
| | -Морковь | | 70 | 55 | 0,5 | - | 2,8 | 13,2 |
| | -Сахар | | 3 | 3 | - | - | 3,0 | 11,2 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3,0 | - | 26,9 |
| 2 | Пудинг из творога с молочным соусом | 150/40 | | | 16,83 | 14,95 | 22,89 | 343,27 |
| | -Творог | | 112 | 110 | 13,034 | 6,18 | 2,04 | 158,91 |
| | -Яйцо (1/4) | | 10 | 9 | 1,414 | 1,305 | 0,109 | 17,72 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | 0 | 1,997 | 0 | 26,97 |
| | -Сахарный песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 7,904 | 31,52 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| | - Крупа манная | | 10 | 10 | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,6 |
| | -Молоко | | 10 | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,8 |
| | -Мука | | 3 | 3 | | | | |
| | -Молоко | | 40 | 40 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| | -Сахарный песок | | 3 | 3 | - | - | 2,99 | 11,94 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | | | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 |
| 4 | Чай | 200 | | | 0,1 | - | 11,193 | 43,89 |
| | -Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | - | 0,325 | 0,55 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | - | 10,868 | 43,342 |
| | Всего | | | | 21,6 | 18,6 | 63,93 | 551,96 |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ | | | | 66,03 | 73,91 | 248,76 | 1953,8 |

| | |
|----------------------|-----|
| Всего за день | |
| Хлеб пшеничный | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука пшеничная | - |
| Мука картофельная | 15 |
| Крупы | 30 |
| Макаронные изделия | |
| Картофель (нетто) | 200 |
| Овощи (нетто) | 186 |
| Фрукты свежие | - |
| Фрукты сухие | - |
| Кондитерские изделия | 40 |
| Сахар | 46 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 12 |
| Яйцо | 1,0 |
| Молоко кефир | 480 |
| Творог | 100 |
| Мясо | 109 |
| Птица | - |
| Колбаса | - |
| Рыба | - |
| Сметана | 11 |
| Сыр | - |
| Чай | 0,6 |
| Кофейный напиток | - |
| Какао | 1,5 |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | 1 |
| соки | 150 |

День 5

(с 3 до 7 лет)

| | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Брутто | Нетто | Химический состав | | | Калорийность, ккал |
|---------------------|---|-----------------------|--------|-------|-------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Молочная вермишель(суп молочный) | 200 | | | 4,306 | 7,332 | 20,448 | 163,586 |
| | -Вермишель | | 16 | 16 | 1,664 | 0,176 | 11,44 | 55,04 |
| | -Молоко коровье | | 110 | 109 | 2,612 | 3,031 | 5,016 | 55,385 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| | -Сахарный песок | | 5 | 5 | 0 | 0 | 3,952 | 15,761 |
| 2 | Булка с маслом | 50/10 | | | 3,603 | 7,815 | 24,544 | 184,94 |
| | -Хлеб пшеничный | | | 50 | 3,555 | 1,215 | 24,48 | 125,1 |
| | -Масло сливочное | | | 10 | 0,048 | 6,6 | 0,064 | 59,84 |
| 3 | Сыр | 10 | | | 3,235 | 4,079 | 0 | 50,634 |
| | -Сыр | | 10,6 | 10 | 3,235 | 4,079 | 0 | 50,634 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,12 | 3,371 | 15,478 | 101,964 |
| | -Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | 0,27 | 0,065 | 0,126 | 2,142 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Молоко коровье | | 120 | 114 | 2,85 | 3,306 | 5,472 | 60,42 |
| | Всего | | | | 11,026 | 18,5 | 60,46 | 450,49 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | |
| | -Сок | 150 | | | | - | 10,0 | 41,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с зелёным горошком | 60 | | | 0,9 | 1,998 | 1,859 | 41,91 |
| | -Свекла | | 60 | 45 | 0,7 | - | 0,9 | 19,2 |
| | -Зелёный горошек | | 15 | 8 | 0,2 | - | 0,5 | 2,7 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 1,998 | 0 | 23,98 |
| | -Лук репчатый | | 8 | 6 | 0,071 | 0 | 0,459 | 2,066 |
| 2 | Суп "Крестьянский" на м/к б-не со сметаной | 250 | | | 3,77 | 3,85 | 11,23 | 96,87 |
| | -Картофель | | 50 | 40 | 0,56 | - | 5,5 | 20,28 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,133 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,254 |
| | -Пшено | | 11 | 10 | 0,495 | 0,158 | 2,648 | 10,018 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,998 | 0 | 23,98 |
| | -Сметана | | 11 | 11 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| | -Капуста свежая | | 38 | 30 | 0,503 | 0,028 | 1,314 | 6,551 |
| | -Говядина | | 30 | 21 | 1,792 | 0,949 | 0 | 16,864 |
| 3 | Ленивые голубцы с томатным соусом | 180/30 | | | 19,28 | 14,13 | 24,04 | 288,675 |
| | -Говядина | | 79 | 56 | 8,525 | 4,513 | 0 | 80,23 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | 0 | 1,997 | 0 | 26,97 |
| | -Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,04 | 37,4 |
| | -Рис | | 15 | 15 | 1,4 | 0,12 | 15,45 | 53,6 |
| | -Капуста | | 180 | 150 | 8,5 | - | 3,9 | 27,8 |
| | -Лук | | 10 | 8 | 0,141 | 0 | 0,917 | 4,13 |
| | -Морковь | | 12 | 8 | 0,086 | 0 | 0,557 | 2,25 |
| | -Томат.паста | | 3 | 3 | 0,2 | - | 0,5 | 3,1 |
| | -Мука пшеничная | | 4 | 4 | 0,4 | 0,07 | 2,83 | 13,12 |
| | -Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,024 | 3,3 | 0,032 | 29,9 |
| 4 | Хлеб | 50 | | | | | | |
| | -Хлеб ржаной | | | | 2,637 | 0,423 | 19,998 | 85,05 |
| 5 | Компот из с/фр. | 200 | | | 0,35 | 0 | 16,63 | 66,652 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Компот из сухофруктов | | 11 | 10 | 0,35 | 0 | 6,75 | 27,25 |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-----|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Всего | | | | 26,94 | 20,4 | 73,75 | 572,11 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 1 | Ряженка | 200 | | | 3,6 | 4,4 | 5,4 | 90 |
| 2 | Штоли с изюмом | 80 | | | 7,05 | 7,09 | 52,72 | 223,91 |
| | -Мука пшеничная | | 45 | 45 | 5,40 | 0,45 | 40,15 | 126,20 |
| | -Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,99 | 19,90 |
| | -Молоко | | 10 | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,80 |
| | -Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,024 | 3,3 | 0,032 | 15,92 |
| | -Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,998 | - | 17,98 |
| | -Яйцо (1/8) | | 5 | 4,5 | 0,60 | 0,58 | 0,035 | 7,85 |
| | -Дрожжи | | 1,25 | 1,25 | 0,43 | 0,06 | 0,40 | 3,85 |
| | -Изюм | | 10 | 10 | 0,29 | 0,06 | 6,60 | 26,41 |
| | Всего | | | | 10,65 | 11,49 | 58,12 | 313,91 |
| | Ужин | | | | | | | |
| 1 | Рыбные биточки | 80 | | | 10,55 | 8,8 | 7,92 | 131,8 |
| | -Яйцо(1/8) | | 5 | 4,5 | 1,414 | 1,305 | 0,109 | 17,726 |
| | -Лук репчатый | | 10 | 8 | 0,113 | 0 | 0,734 | 3,306 |
| | -Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 1,027 | 0,351 | 7,072 | 36,14 |
| | -Масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| | -Рыба | | 100 | 72 | 8,058 | 4,147 | 0 | 47,688 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | | | 5,02 | 4,34 | 37,23 | 160,92 |
| | -Гречка | | 45 | 45 | 5,0 | 1,04 | 37,2 | 131,0 |
| | -Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,024 | 3,3 | 0,032 | 29,92 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | | | 3,15 | 0,55 | 20,05 | 100,5 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | | | 0,208 | 0,012 | 12,541 | 43,55 |
| | -Лимоны | | 20 | 12 | 0,108 | 0,012 | 0,36 | 3,96 |
| | -Сахарный песок | | 14 | 14 | 0 | 0 | 9,88 | 39,402 |
| | -Чай | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,325 | 0,55 |
| | Всего | | | | 18,92 | 13,7 | 57,7 | 406,35 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ | | | | 67,53 | 64,09 | 260,03 | 1783,86 |

| | |
|----------------------|------|
| Всего за день | |
| Хлеб пшеничный | 95 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Мука пшеничная | 50 |
| Мука картофельная | - |
| Крупы | 86 |
| Макаронные изделия | 16 |
| Картофель (нетто) | 40 |
| Овощи (нетто) | 290 |
| Фрукты свежие | - |
| Фрукты сухие | 21 |
| Кондитерские изделия | - |
| Сахар | 47 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 13 |
| Яйцо | 0,3 |
| Молоко | 240 |
| Ряженка | 200 |
| Творог | - |
| Мясо | 109 |
| Птица | - |
| Колбаса | - |
| Рыба | 100 |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 10,6 |
| Чай | 0,6 |
| Кофейный напиток | 1,8 |
| Какао | - |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | 1,25 |
| соки | 150 |

6 день.

(3-7 лет)

| наименование блюда | | | | Химический состав, г | | | |
|---|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Лапшевник с протертыми яблоками | 130/50 | | | 5,6 | 8,85 | 36,68 | 239,32 |
| Макароны | | 40 | 40 | 4,16 | 0,44 | 28,6 | 137,6 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 1,41 | 1,3 | 0,1 | 17,72 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,9 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Яблоки протертые | | 50 | 50 | - | - | 4,5 | 18,0 |
| Булка с маслом | 35/8 | | | 3,44 | 10,62 | 19,26 | 149,8 |
| Булка | | 35 | 35 | 3,3 | 0,58 | 19,2 | 90,0 |
| Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,14 | 6,6 | 0,06 | 59,8 |
| Сыр | 12 | 12,8 | 12 | 3,12 | 3,27 | - | 43,3 |
| Чай сладкий | 200 | | | 0,11 | - | 11,18 | 43,84 |
| Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,11 | - | 0,32 | 0,55 |
| Сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,86 | 43,34 |
| всего | | | | 13,39 | 21,74 | 91,23 | 563,34 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Фрукты | 167 | 190 | 167 | 0,36 | - | 11,62 | 48,74 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из овощей | 60 | | | 1,55 | 2,9 | 5,04 | 50,04 |
| Капуста свежая | | 48 | 40 | 0,7 | - | 2,15 | 11,2 |
| Лук репчатый | | 6 | 5 | 0,75 | - | 0,43 | 1,9 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Сахар | | 2 | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 250 | | | 4,69 | 6,33 | 10,49 | 117,48 |
| куры | | 30 | 22 | 2,67 | 0,99 | - | 20,1 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,13 | - | 0,73 | 3,30 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло растительное | | 1 | 1 | - | 1,9 | - | 17,9 |
| Картофель | | 73 | 43 | 0,85 | 0,17 | 7,35 | 33,98 |
| Зелёный горошек | | 20 | 13 | 0,4 | - | 0,84 | 5,2 |
| Капуста свежая | | 25 | 18 | 0,33 | 0,18 | 0,86 | 4,96 |
| Сметана | | 11 | 11 | 0,21 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тефтеля куриная с картофельным пюре | 68/160 | | | 10,38 | 10,44 | 32,0 | 259,3 |
| Куры | | 79 | 60 | 5,34 | 1,98 | - | 40,2 |
| Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,7 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Лук репчатый | | 12 | 10 | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 |
| Молоко коровье | | 30 | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,9 | 0,05 | 44,8 |
| картофель | | 171 | 127 | 2,56 | - | 24,84 | 104,58 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,17 | - | 17,45 | 68,52 |
| Сухие фрукты | | 11 | 10 | 0,17 | - | 6,47 | 27,38 |
| Сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,98 | 41,14 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107,0 |
| всего | | | | 19,14 | 19,02 | 89,88 | 593,42 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко , пряник | 200/20 | | | 7,08 | 8,4 | 24,64 | 197,2 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| пряник | | 25 | 25 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,2 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | | | 1,11 | 1,9 | 1,42 | 48,61 |
| Свекла | | 76 | 62 | 1,11 | - | 1,42 | 30,71 |
| Масло растительное | | 1 | 1 | - | 1,9 | - | 17,9 |
| Вареники ленивые со сладким соусом | 130/20 | | | 16,85 | 16,82 | 17,85 | 332,93 |
| Творог | | 110 | 110 | 13,2 | 9,9 | 3,63 | 155,1 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,64 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Молоко коровье | | 20 | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |
| Мука пшеничная | | 25 | 25 | 2,65 | 0,33 | 5,24 | 82,3 |
| Сахарный песок | | 7 | 7 | - | - | 6,98 | 26,1 |
| Масло сливочное | | 7 | 7 | 0,04 | 5,7 | 0,63 | 52,3 |
| Кисель | | 7 | 7 | 0,04 | - | 0,87 | 3,48 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | | 0,27 | 0,6 | 11,1 | 43,28 |
| Коф. нап. | | 2,0 | 2,0 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 2,14 |
| Сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,98 | 41,14 |
| Молоко коровье | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 55 | 55 | 4,56 | 0,71 | 26,4 | 124,85 |
| всего | | | | 22,79 | 18,13 | 56,77 | 531,77 |
| Всего за 6 день | | | | 63,74 | 69,19 | 275,14 | 1755,17 |

Таблица расходов продуктов 6 день с 3-7 лет

| наименование продуктов | Гр. |
|-------------------------------|------------|
| Куры | 109 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Молоко свежее | 450 |
| Сметана | 11 |
| Яйцо | 0,375 |
| Сыр | 12,8 |
| Макароны | 40 |
| Овощи | 225 |
| Сахарный песок | 47 |
| Пряник | 20 |
| Сухофрукты | 11 |
| Картофель | 224 |
| Кисель | 7 |
| Мука пшеничная | 25 |
| Творог | 110 |
| Коф. нап. | 2,0 |
| Чай | 0,6 |
| Хл. пшенич. | 100 |
| Хл. ржаной | 50 |
| Сок | 100 |
| Соль | 6 |
| фрукты | 190 |
| Яблоки протертые | 50 |

7 день.

(3-7 лет)

| наименование блюда | выход | брутто | нетто | Химический состав, г | | | |
|---|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша «Нежность»(манка, геркулес) на молоке | 200 | | | 5,46 | 9,04 | 26,26 | 206,5 |
| Молоко | | 130 | 130 | 2,88 | 4,16 | 6,11 | 75,4 |
| Манка | | 15 | 15 | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,6 |
| Геркулес | | 15 | 15 | 1,42 | 0,69 | 7,84 | 41,4 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Булка с маслом | 35/8 | | | 3,44 | 10,62 | 19,26 | 149,8 |
| Булка | | 35 | 35 | 3,3 | 0,58 | 19,2 | 90,0 |
| Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,14 | 6,6 | 0,06 | 59,8 |
| Какао с молоком | 200 | | | 2,55 | 2,73 | 14,98 | 93,96 |
| Молоко | | 80 | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,76 | 46,4 |
| Какао | | 1,5 | | 0,31 | 0,17 | 0,36 | 4,22 |
| сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,86 | 43,34 |
| всего | | | | 11,45 | 22,39 | 60,5 | 450,26 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Фрукты | 167 | 190 | 167 | 0,36 | - | 11,62 | 48,74 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной | 250 | | | 6,29 | 6,14 | 15,72 | 141,6 |
| Куры | | 30 | 22 | 2,67 | 0,99 | - | 20,1 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,13 | - | 0,73 | 3,30 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,9 |
| Картофель | | 56 | 40 | 0,82 | - | 8,24 | 34,84 |
| Фасоль сухая | | 8 | 8 | 1,78 | 0,13 | 4,37 | 24,72 |
| Капуста свежая | | 44 | 32 | 0,58 | 0,032 | 1,52 | 8,7 |
| Сметана | | 11 | 11 | 0,21 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Котлета куриная со свеклой тушеной | 68/160 | | | 8,68 | 9,48 | 9,81 | 190,8 |
| Куры | | 79 | 60 | 5,34 | 1,98 | - | 40,2 |
| Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,7 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Лук репчатый | | 12 | 10 | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 |
| Свекла | | 200 | 120 | 1,7 | - | 2,16 | 46,08 |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,9 | 0,05 | 44,8 |
| Сахар | | 2 | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,17 | - | 17,33 | 70,72 |
| Сухие фрукты | | 11 | 10 | 0,17 | - | 6,47 | 27,38 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,86 | 43,34 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107,0 |
| всего | | | | 17,49 | 15,97 | 67,76 | 510,12 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кефир, плюшка | | | | 11,73 | 13,61 | 48,35 | 327,88 |
| Кефир | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Мука пшеничная | | 45 | 45 | 4,77 | 0,58 | 32,94 | 148,1 |
| Молоко коровье | | 20 | 20 | 0,56 | 0,7 | 0,9 | 12,4 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,1 | 1,56 | 0,1 | 14,68 |
| Масло растительное | | 1 | 1 | - | 0,94 | - | 8,73 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,64 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Дрожжи | | 0,8 | 0,8 | 0,06 | 0,002 | 0,04 | 0,42 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Салат из овощей | 60 | | | 1,55 | 2,9 | 5,04 | 50,04 |
| Капуста свежая | | 48 | 40 | 0,7 | - | 2,15 | 11,2 |
| Лук репчатый | | 6 | 5 | 0,75 | - | 0,43 | 1,9 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Сахар | | 2 | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 |
| Рыба под омлетом | 130 | | | 15,97 | 13,46 | 4,93 | 204,47 |
| Рыба | | 130 | 84 | 9,74 | 0,25 | - | 42,0 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,97 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,95 | 0,05 | 44,8 |
| Яйцо | | 40 | 34 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Молоко | | 20 | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |
| Манка | | 5 | 5 | 0,56 | 0,03 | 3,66 | 16,3 |
| Чай сладкий | 200 | | | 0,11 | - | 11,18 | 43,84 |
| Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,11 | - | 0,32 | 0,55 |
| сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,86 | 43,34 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 55 | 55 | 4,56 | 0,71 | 26,4 | 124,85 |
| всего | | | | 22,19 | 17,07 | 47,55 | 423,2 |
| Всего за 7 день | | | | 63,22 | 69,04 | 225,17 | 1719,7 |

Таблица расходов продуктов на 7 день с 3-7 лет.

| наименование продуктов | Гр. |
|------------------------|------|
| Куры | 109 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Молоко свежее | 250 |
| Кефир | 200 |
| Сметана | 11 |
| Яйцо | 1,25 |
| Крупа | 35 |
| Овощи | 334 |
| Сахарный песок | 47 |
| Сухофрукты | 11 |
| Картофель | 56 |
| Мука пшеничная | 45 |
| рыба | 130 |
| какао | 1,5 |
| чай | 0,6 |
| Хл. пшенич. | 100 |
| Хл. ржаной | 50 |
| сок | 100 |
| соль | 6 |
| дрожжи | 0,8 |
| фрукты | 190 |

8 день.

(3-7 лет)

| наименование блюда | выход | брутто | нетто | Химический состав, г | | | |
|--|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная на молоке | 200 | | | 5,65 | 8,1 | 25,28 | 181,9 |
| Молоко | | 120 | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 69,6 |
| Манка | | 20 | 20 | 2,26 | 0,14 | 14,66 | 45,2 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Булка с маслом | 34/8 | | | 3,44 | 10,62 | 19,26 | 149,8 |
| Булка | | 34 | 34 | 3,3 | 0,58 | 19,2 | 90,0 |
| Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,14 | 6,6 | 0,06 | 59,8 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | | 2,23 | 2,84 | 13,39 | 80,14 |
| Коф. нап. | | 2,0 | 2,0 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 2,14 |
| Сахарный песок | | 10 | 10 | - | - | 9,98 | 37,4 |
| Молоко коровье | | 70 | 70 | 1,96 | 2,24 | 3,29 | 40,6 |
| Сыр | 12 | 12,8 | 12 | 3,12 | 3,27 | - | 43,3 |
| всего | | | | 14,44 | 24,83 | 57,93 | 445,14 |
| 2-ой завтрак | | | | 1,48 | 2,0 | 45,4 | 161,2 |
| сок | 200 | 200 | 200 | - | - | 20,16 | 80,1 |
| вафли | 20 | 20 | 20 | 1,48 | 2,0 | 25,24 | 81,2 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощной салат | 60 | | | 1,37 | 1,99 | 7,85 | 53,63 |
| Капуста | | 48 | 40 | 1,12 | - | 3,44 | 17,92 |
| Морковь | | 10 | 8 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Лук | | 13 | 10 | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,99 | - | 17,98 |
| Сахарный песок | | 3 | 3 | - | - | 2,99 | 11,22 |
| Свекольник на мяс/кост. бульоне со сметаной | 250 | | | 7,0 | 6,66 | 13,79 | 127,3 |
| Говядина | | 46 | 35 | 4,23 | 1,47 | - | 30,24 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,13 | - | 0,73 | 3,30 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,9 |
| Картофель | | 56 | 40 | 0,82 | - | 8,24 | 24,8 |
| Свекла | | 27 | 25 | 0,27 | 0,17 | 1,83 | 7,6 |
| Капуста свежая | | 44 | 32 | 0,58 | 0,032 | 1,52 | 8,7 |
| Сметана | | 11 | 11 | 0,21 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| Томат- паста | | 5 | 5 | 0,66 | - | 0,61 | 3,5 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Сосиска отварная с Картофельным пюре | 61/160 | | | 3,58 | 18,09 | 28,97 | 352,5 |
| Сосиска | | 63 | 61 | - | 11,36 | - | 121,44 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Картофель | | 180 | 129 | 2,7 | - | 27,5 | 161,3 |
| Молоко | | 30 | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Масло сливочное | | 7 | 7 | 0,04 | 5,77 | 0,06 | 52,36 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,17 | - | 16,45 | 64,7 |
| Сухие фрукты | | 11 | 10 | 0,17 | - | 6,47 | 27,3 |
| Сахарный песок | | 10 | 10 | - | - | 9,98 | 37,4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107,0 |
| всего | | | | 14,05 | 27,08 | 92,14 | 705,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт, булка | 200/33 | | | 8,8 | 6,96 | 28,57 | 205,7 |
| Йогурт | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Булка | | 33 | 33 | 3,2 | 0,56 | 19,17 | 89,7 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом | 150/50 | | | 12,72 | 19,81 | 30,74 | 334,78 |
| Творог | | 90 | 90 | 9,6 | 7,2 | 2,64 | 112,8 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,64 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,95 | 0,05 | 44,8 |
| Масло | | 6 | 6 | - | 5,99 | - | 53,9 |
| Рис | | 20 | 20 | 1,3 | 0,11 | 15,44 | 54,5 |
| Сахарный песок | | 9 | 9 | - | - | 8,98 | 33,66 |
| Молоко | | 50 | 50 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Мука | | 3 | 3 | 0,31 | 0,03 | 2,19 | 9,87 |
| Чай сладкий | 200 | | | 0,11 | - | 10,3 | 37,95 |
| Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,11 | - | 0,32 | 0,55 |
| сахарный песок | | 10 | 10 | - | - | 9,98 | 37,4 |
| Хлеб пшеничный | 33 | 33 | 33 | 3,2 | 0,56 | 19,17 | 89,7 |
| всего | | | | 16,03 | 20,37 | 60,21 | 462,43 |

Таблица расходов продуктов на 8 день с 3-7 лет.

| наименование продуктов | Гр. |
|------------------------|-------|
| Говядина | 46 |
| Сосиска | 63 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Молоко свежее | 250 |
| Йогурт | 200 |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 12,8 |
| Яйцо | 0,125 |
| Крупа | 40 |
| Овощи | 174 |
| Сахарный песок | 47 |
| Сухофрукты | 11 |
| Картофель | 236 |
| Мука пшеничная | 3 |
| Творог | 90 |
| Коф. нап | 2,0 |
| чай | 0,6 |
| Хл. пшенич. | 100 |
| Хл. ржаной | 50 |
| Сок | 200 |
| Соль | 6 |

9 день.

(3-7 лет)

| наименование блюда | | | | Химический состав, г | | | |
|---|---------------|--------|-------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша «Дружба» на молоке | 200 | | | 5,68 | 34,81 | 30,73 | 231,65 |
| Молоко | | 100 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 |
| Пшено | | 15 | 15 | 1,8 | 27,4 | 9,45 | 50,1 |
| Рис | | 15 | 15 | 1,05 | 0,09 | 11,6 | 38,45 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Булка с маслом | 44/8 | | | 3,76 | 7,17 | 21,2 | 159,6 |
| Булка | | 44 | 44 | 3,62 | 0,57 | 21,14 | 99,8 |
| Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,14 | 6,6 | 0,06 | 59,8 |
| Какао с молоком | 200 | | | 2,27 | 2,41 | 15,63 | 89,7 |
| Какао | | 1,5 | 1,5 | 0,31 | 0,17 | 0,36 | 4,22 |
| Сахарный песок | | 12 | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 |
| Молоко коровье | | 70 | 70 | 1,96 | 2,24 | 3,29 | 40,6 |
| всего | | | | 11,71 | 44,39 | 67,56 | 470,95 |
| 2-ой завтрак | | | | 2,22 | 3,0 | 43,02 | 202,8 |
| сок | 200 | 200 | 200 | - | - | 20,16 | 80,1 |
| печенье | 30 | 30 | 30 | 2,22 | 3,0 | 22,86 | 121,8 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп лапша на курином бульоне со сметаной | 250 | | | 4,39 | 5,79 | 19,12 | 146,2 |
| Куры | | 25 | 20 | 1,78 | 0,66 | - | 13,4 |
| Вермишель | | 15 | 15 | 1,35 | 0,14 | 9,29 | 44,72 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,13 | - | 0,73 | 3,30 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,9 |
| Картофель | | 73 | 42 | 0,82 | - | 8,24 | 34,84 |
| Сметана | | 11 | 11 | 0,21 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Куриное суфле с тушеной капустой | 70/150 | | | 12,36 | 11,55 | 17,11 | 250,76 |
| Мясо кур | | 84 | 67 | 5,96 | 2,21 | - | 44,89 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Яйцо | | 12,5 | 12 | 1,5 | 1,38 | 0,08 | 18,84 |
| Молоко | | 30 | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Мука пшеничная | | 5 | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 |
| Лук репчатый | | 13 | 10 | 0,16 | - | 0,87 | 3,88 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,98 | - | 17,8 |
| Капуста | | 212 | 170 | 2,91 | - | 9,03 | 47,04 |
| Лук репчатый | | 9 | 7 | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Морковь | | 9 | 7 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Томат-паста | | 5 | 5 | 0,18 | - | 0,59 | 3,15 |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,03 | 4,95 | 0,05 | 44,8 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,17 | - | 18,45 | 72,26 |
| Сухие фрукты | | 11 | 10 | 0,17 | - | 6,47 | 27,38 |
| Сахарный песок | | 12 | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107,0 |
| всего | | | | 19,27 | 17,69 | 79,58 | 576,22 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко, пирог с картошкой | 200/85 | | | 10,95 | 10,56 | 45,61 | 313,31 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Мука пшеничная | | 30 | 30 | 3,18 | 0,39 | 21,96 | 98,7 |
| Молоко коровье | | 20 | 20 | 0,56 | 0,7 | 0,9 | 12,4 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 0,94 | - | 8,73 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,64 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Сахарный песок | | 6 | 6 | - | - | 4,94 | 19,7 |
| Дрожжи | | 0,8 | 0,8 | 0,06 | 0,002 | 0,04 | 0,42 |
| Картофель | | 63 | 40 | 0,81 | - | 8,24 | 34,83 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,1 | 1,56 | 0,1 | 14,68 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Пудинг рыбный розовым пюре | 70/150 | | | 12,57 | 8,24 | 32,25 | 248,26 |
| Рыба | | 65 | 55 | 6,92 | 0,16 | - | 29,7 |
| Яйцо | | 0,125 | 0,125 | 0,64 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,98 | - | 17,8 |
| Хл. пшеничный | | 12 | 12 | 0,85 | 0,15 | 4,82 | 22,81 |
| Молоко | | 20 | 20 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Картофель | | 154 | 100 | 2,1 | - | 20,7 | 87,15 |
| Морковь | | 71 | 55 | 0,76 | - | 3,92 | 18,48 |
| Молоко | | 10 | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,8 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,4 |
| Чай сладкий | 200 | | | 0,11 | - | 11,3 | 41,69 |
| Чай | | 0,6 | 0,6 | 0,11 | - | 0,32 | 0,55 |
| Сахарный песок | | 12 | 12 | - | - | 10,98 | 41,14 |
| Хлеб пшеничный | 44 | 44 | 44 | 3,62 | 0,57 | 21,14 | 99,8 |
| всего | | | | 16,3 | 8,81 | 64,69 | 389,7 |

Таблица расходов продуктов на 9 день 3-7 лет.

| наименование продуктов | Гр. |
|-------------------------------|------------|
| Мясо кур | 109 |
| Рыба | 65 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Молоко свежее | 450 |
| Сметана | 11 |
| Яйцо | 0,5 |
| Крупа | 43 |
| Овощи | 356 |
| Сахарный песок | 47 |
| Сухофрукты | 11 |
| Картофель | 290 |
| Мука пшеничная | 35 |
| Какао | 1,5 |
| Чай | 0,6 |
| Хл. пшенич. | 100 |
| Хл. ржаной | 50 |
| Сок | 200 |
| Соль | 6 |
| Дрожжи | 0,8 |

| | |
|-----------|----|
| Вермишель | 15 |
| Печенье | 30 |

10 день.

(3-7 лет)

| наименование блюда | | | | Химический состав, г | | | |
|--|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | выход | брутто | нетто | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком, яйцо отварное | 160/40 | | | 12,95 | 12,96 | 37,16 | 73,86 |
| Яйцо | | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Молоко | | 100 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 |
| Гречка | | 40 | 40 | 5,04 | 1,04 | 27,2 | 121,6 |
| Сахарный песок | | 5 | 5 | - | - | 4,94 | 44,88 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Булка с маслом | 34/8 | | | 3,43 | 7,17 | 19,25 | 148,81 |
| Булка | | 35 | 35 | 3,29 | 0,57 | 19,19 | 89,01 |
| Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,14 | 6,6 | 0,06 | 59,8 |
| Сыр | 12 | 12,8 | 12 | 3,12 | 3,27 | - | 43,3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | | 2,23 | 2,84 | 15,38 | 87,62 |
| Коф. нап. | | 2,0 | 2,0 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 2,14 |
| Сахарный песок | | 12 | 12 | - | - | 11,97 | 44,88 |
| Молоко | | 70 | 70 | 1,96 | 2,24 | 3,29 | 40,6 |
| всего | | | | 21,73 | 26,24 | 71,79 | 343,59 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| Фрукты | 167 | 190 | 167 | 0,36 | - | 11,62 | 48,74 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Щи на мяс/кост. бульоне со сметаной | 250 | | | 6,54 | 5,46 | 17,63 | 152,77 |
| Говядина | | 25 | 20 | 4,21 | 1,47 | - | 30,23 |
| Лук репчатый | | 12 | 8 | 0,13 | - | 0,73 | 3,30 |
| Морковь | | 13 | 10 | 0,1 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло растительное | | 4 | 4 | - | 1,99 | - | 26,9 |
| Картофель | | 95 | 70 | 1,4 | - | 13,8 | 58,1 |
| Капуста свежая | | 70 | 50 | 0,49 | - | 2,24 | 11,2 |
| Сметана | | 11 | 11 | 0,21 | 2,0 | 0,3 | 20,4 |
| Соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Гуляш из говядины с картофельным пюре | 80/150 | | | 4,42 | 14,17 | 23,34 | 271,96 |
| Говядина | | 84 | 73 | 1,02 | 3,57 | - | 73,58 |
| Морковь | | 10 | 7 | 0,08 | - | 0,5 | 2,34 |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,01 | 2,47 | 0,02 | 22,44 |
| Лук репчатый | | 6 | 5 | 0,07 | - | 0,43 | 1,93 |
| Соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 2,99 | - | 26,97 |
| Мука пшеничная | | 5 | 5 | 0,5 | 0,06 | 3,66 | 16,45 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Томат-паста | | 5 | 5 | 0,18 | - | 0,59 | 3,15 |
| Молоко коровье | | 30 | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Картофель | | 163 | 121 | 1,69 | - | 16,69 | 70,3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | 2,52 | - | 43,34 | 179,26 |
| Сухие фрукты | | 11 | 10 | 0,17 | - | 6,47 | 27,38 |
| Сахарный песок | | 12 | 12 | - | - | 11,97 | 44,88 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107,0 |
| всего | | | | 15,83 | 19,98 | 109,21 | 710,99 |
| Полдник | | | | | | | |
| Ряженка, булка | 200/33 | | | 8,8 | 6,96 | 28,57 | 205,7 |
| Ряженка | | 200 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Булка | | 33 | 33 | 3,2 | 0,56 | 19,17 | 89,7 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Морковь тёртая с сахаром | 60 | | | 0,9 | 1,98 | 8,03 | 52,7 |
| Морковь | | 73 | 56 | 0,9 | - | 5,04 | 23,7 |
| Сахарный песок | | 3 | 3 | - | - | 2,99 | 11,2 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,98 | - | 17,8 |
| Оладьи со сладким соусом | 100/30 | | | 5,57 | 8,97 | 34,01 | 237,3 |
| Мука пшеничная | | 40 | 40 | 3,18 | 0,39 | 21,96 | 98,7 |
| Сахарный песок | | 4 | 4 | - | - | 3,99 | 14,96 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| Молоко | | 50 | 50 | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29,0 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 1,99 | - | 17,98 |
| Яйцо | | 1/10 | 1/10 | 0,5 | 0,46 | 0,4 | 6,28 |
| Дрожжи | | 0,9 | 0,9 | 0,42 | 0,4 | | 3,85 |
| Соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Кисель | | 7 | 7 | 0,04 | - | 0,87 | 3,48 |
| Чай сладкий | 200 | | | 0,11 | - | 11,18 | 43,89 |
| чай | | 0,6 | 0,6 | 0,11 | - | 0,32 | 0,55 |
| сахарный песок | | 11 | 11 | - | - | 10,86 | 43,34 |
| Хлеб пшеничный | | 33 | 33 | 3,2 | 0,56 | 19,17 | 89,7 |
| всего | | | | 10,25 | 11,52 | 72,21 | 433,75 |
| Всего за 10 день | | | | 56,97 | 64,7 | 293,4 | 1762,92 |

Таблица расходов продуктов 10 день с 3-7 лет

| наименование продуктов | Гр. |
|------------------------|------|
| Говядина | 109 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Молоко свежее | 250 |
| Ряженка | 200 |
| Сметана | 11 |
| Яйцо | 1,1 |
| Сыр | 12,8 |
| Овощи | 211 |
| Сахарный песок | 47 |
| Сухофрукты | 11 |
| Крупа | 40 |
| Картофель | 258 |
| Кисель | 7 |
| Мука пшеничная | 37 |

| | |
|-------------|-----|
| Коф. нап. | 2,0 |
| Чай | 0,6 |
| Хл. пшенич. | 100 |
| Хл. ржаной | 50 |
| Соль | 6 |
| Фрукты | 190 |
| Дрожжи | 0,9 |