Десятидневное меню (Осень-зима)

День 1

(с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
1	Макароны отварные с маслом	100			3,15	4,395	22,64	136,0
	-Макароны		30	30	3,12	0,27	22,6	98,6
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
2	Сыр	7	7,2	7	1, 9	1,9	-	21,7
3	Булка с маслом	35/6			3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
4	Чай	150			0,1	0	10,2	37,9
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахар		10	10	0	0	9,9	37,4
5	Морковь тертая с сахаром	40			0,3	1,0	4,7	37,0
	-Морковь		45	35	0,3	-	1,7	7,9
	-Сахар		3	3	-	-	3,0	11,2
	-Масло растительное		2	2	-	1,0	-	17,9
	Всего:				**8,79**	**10,99**	**57,19**	**367,5**
	2-ой завтрак							
	Яблоко	150			**0,5**	**-**	**15,5**	**61,0**
	Обед					-		
1	Свекла тёртая с р.маслом	40						
	-Свекла		50	38	0,56		0,7	15,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
					0,56	**1,998**	**0,7**	**33,38**
2	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150			4,17	5,9	11,33	115,3
	-Куры		25	18	1,7	0,6	-	13,4
	-Картофель		45	30	0,28	0	2,76	11,62
	-Лук репчатый		8	7	0,1	0	0,6	2,8
	-Мука пшеничная		15	15	0,5	0,13	7,3	32,9
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Морковь		9	7	0,09	-	03	2,6
	-Яйцо (1/4)		10	9	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Соль		2	2	0	0	0	0
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
3	Капуста тушёная с курицей	150			6,08	6,2	7,65	101,2
	-Куры потрошенная		71	55	4,3	1,2	-	27,2
	-Капуста свежая		150	120	1,4	-	6,3	22,8
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Томат		3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
4	Компот из с/фр	150			0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,75	24, 5
5	Хлеб ржаной	40			1,9	0,3	19,9	85,5
	Всего				**12,3**	**12,4**	**55,2**	**379,3**
	Полдник							
1	Молоко -молоко	150			4,2	4,8	7,0	87
2	Сухарики	20			1,8	0,3	10,0	45,5
	Всего				**6,0**	**5,1**	**17,0**	**132,5**
	Ужин							

1	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	100/15			11,63	13,7	26,9	317,37
	-Творог		90	90	8,54	4,1	3,0	127,0
	-Яйцо (1/4)		10	9	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Масло растительное		1	1	0	1,0	0	9,0
	-Сахарный песок		4	4	0	0	4,0	15,0
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Молоко сгущенное		15	15	1,0	1,1	8,8	46,0
	-Рис		15	15	0,3	0,2	11,0	49,3
2	Кофейный напиток с молоком	150			3,0	3,26	14,7	97,5
	-Кофейный напиток		1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
3	Хлеб пшеничный	15			1,7	0,3	9,8	46,5
	Всего				**15,77**	**15,2**	**51,4**	**444,37**
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ				**43,92**	**45,69**	**196,3**	**1401,67**

Всего за 1 день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	15
Мука картофельная	-
Крупы	15
Макаронные изделия	30
Картофель(нетто)	30
Овощи(нетто)	221
Фрукты свежие	160
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	-
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,5
Молоко кефир	290
Творог	90
Мясо	-
Птица	96
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	-
Соки	-

День 2

(с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
1	Каша пшённая на молоке	150			5,28	8,02	17,05	184,12
	-Крупа пшенная		26	25	2,4	0,6	6,6	66,6
	-Молоко коровье		120	119	2,85	3,30	5,47	60,42
	-Сахарный песок		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
2	Булка с маслом	35/6			3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Какао с молоком	150			3,5	3,97	15,8	110,8
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Какао		1,25	1,25	0,3	0,17	0,3	4,0
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				**12,22**	**16,59**	**52,5**	**429,82**
	2-ой завтрак							
	-Сок	**150**				**-**	**10,0**	**41,0**
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	40			0, 2	2,99	2,34	39,15
	-Капуста квашенная		46	35	0,2	0	0,26	4,3
	-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	150			4,52	2,99	10,0	83,88
	-Говядина		25	17	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		60	40	0,56	-	5,5	23,2
	-Горох		6	7	1,5	0,2	3,8	21,6
	-Морковь		9	7	0,09	-	03	2,6
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
3	Картофель тушёный с мясом	150			7,58	7,3	14,65	156,2
	-говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-картофель		200	100	1,4	-	13,8	58,1
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
4	Компот из с/фр	150			0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,75	24, 5
5	Хлеб ржаной	40			1,9	0,3	19,9	85,5
	Всего				**14,34**	**13,58**	**62,5**	**426,63**
	Полдник							
1	Кефир	150			4,2	4,8	7,0	87,0
2	Печенье	15			0,7	1,0	7,6	40,6
3	Яблоко	160			0,5	-	18,0	81,0
	Всего				**5,4**	**5,8**	**32,6**	**208,6**
	Ужин							
1	Винегрет	70			1,28	3,995	5,4	66,59
	-Картофель		30	20	0,28	0	2,76	11,62
	-Зеленый горошек		10	5	0,1	-	0,4	2,65
	-Свекла		30	20	0,32	-	0,55	8,2
	-Масло растительное		4	4	-	3,995	0	35,95
	-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	60/30			5,6	6,27	3,34	102,4

	-Рыба		100	80	5,0	0,1	-	35,0
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Мука пшеничная		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
3	Хлеб пшеничный	35			3,4	0,6	19,6	90,0
4	Чай -Чай	150	 0,5	 0,5	0,1 0,1	- 0	10,2 0,3	37,9 0,5
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				**10,38**	**10,865**	**49,4**	**296,89**
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ				**42,34**	**46,83**	**206,8**	**1402,94**

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	3
Мука картофельная	-
Крупы	33
Макаронные изделия	-
Картофель (нетто)	160
Овощи (нетто)	170
Фрукты свежие	160
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	15
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	
Молоко	240
Кефир	150
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	100
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,25
Соль	4
Дрожжи	1
Соки	150

День 3

(с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
1	Каша рисовая на молоке	150			4,63	2,0	24,44	183,5
	-Рис		25	24	1,4	0,08	15,8	65,5
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		4	4	-	-	3,0	11,2
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
2	Булка с маслом	35/6			3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Сыр	7						
	- Сыр		7,2	7	1, 9	1,9	-	21,7
4	Кофейный напиток с молоком	150			3,4	3,86	15.67	108,0
	-Кофейный напиток		1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	Всего:				**13,37**	**13,36**	**59,67**	**448,1**
	2-ой завтрак							
	Фрукты	**150**				**-**	**10,0**	**41,0**
	Обед							
1	Борщ на м/к б-не со сметанной	150			3,69	4,29	8,80	106,7
	-Говядина		25	17	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		45	30	0,56	-	5,5	23,2
	-Капуста свежая		40	30	0,3	-	1,2	6,7
	-Свекла		38	25	0,2	-	0,36	7,7
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
	-Томат-паста		5	5	0,065	0	0,61	3,5
	-Соль		2	2	0	0	0	0
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
2	Мясная тефтеля с томатным соусом	60/20			9,76	7,34	7,35	137,0
	-Говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-Яйцо (1/7)		6	5,5	1,3	1,2	0,1	16,0
	-Лук репчатый		10	8	0,15	-	0,86	3,87
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Хлеб пшеничный		10	10	0,8	01	4,5	22,6
	-Томат.паста		3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Мука пшеничная		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	-Масло сливочное		2	2	0,012	1,6	0,032	14,96
3	Рагу овощное	100			1,8	4,95	10,63	96,46
	-Картофель		80	50	0,7	-	6,0	29,0
	-Капуста свежая		75	60	0,8	-	2,68	13, 5
	-Масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
	-Лук		7	6	0,113	0	0,734	3,306
	-Морковь		10	8	0,086		0,557	2,254
	-Томатная паста		5	5	0,065	0	0,61	3,5
4	Хлеб ржаной	40			1,9	0,3	19,9	85,5
5	Компот из с/фр	150			0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,75	24, 5
	Всего				**17,29**	**16,88**	**62,31**	**487,56**
	Полдник							
1	Йогурт	150			4,2	4,8	7,0	87,0
2	Пирог со сгущёнкой	60			5,18	4,99	16,83	185,40
	-Мука пшеничная		35	35	3,20	0,35	12,95	96,00
	-Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
	-Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,80
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
	-Яйцо (1/8)		5	4,5	0,50	0,46	0,02	6,28
	-Дрожжи		1,0	1,0	0,4	0,06	0,40	3,8
	-Соль		0,4	0,4	-	-	-	-

	-Молоко сгущенное вареное		10	10	0,8	0,8	5,10	34,70
	Всего				**9,38**	**9,79**	**23,83**	**272,4**
	Ужин							
1	Икра кабачковая	40			0,6	3,5	3,3	45,8
2	Картофельное пюре	110			1,81		13,5	109,3
	-Картофель		135	88	1.2	-	12,4	52,4
	-Масло сливочное		4	4	0,04	4,95	0,05	44,9
	-Молоко коровье		20	20	0,57	0,661	1,094	12,084
3	Хлеб пшеничный	25			1,7	0,3	9,6	45,5
4	Чай -Чай	150	 0,5	 0,5	0,1 0,1	- 0	10,2 0,3	37,9 0,5
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				**4,21**	**3,8**	**36,6**	**238,5**
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ				**44,25**	**43,83**	**193,41**	**1487,56**

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	38
Мука картофельная	-
Крупы	24
Макаронные изделия	-
Картофель(нетто)	170
Овощи(нетто)	205
Фрукты свежие	150
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,3
Молоко	270
Йогурт	150
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	1
Соки	-

День 4

(с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая на молоке	150			4,78	6,62	18,58	162,3
	-Геркулес (Хлопья овсяные)		16	15	1,9	0,2	8,13	44,8
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Молоко коровье		110	110	2,85	3,306	5,472	60,42
2	Булка с маслом	35/6			3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Какао с молоком	150			3,5	3,97	15,8	110,8
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Какао		1,25	1,25	0,3	0,17	0,3	4,0
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				**11,42**	**15,19**	**54,03**	**408,0**
	2-ой завтрак							
	-Сок	**150**				**-**	**10,0**	**41,0**
	Обед							
1	Салат из кукурузы (конс)	40			0,7	0	4,55	25,8
	-Кукуруза консерв.		42	40	0,7	0	4,55	25,8
2	Свекольник на м/к б-не со сметаной	150			2,9	4,0	9,3	101,0
	-Картофель		60	40	0,56	-	5,5	23,2
	-Свекла		40	30	0,7	-	3,9	19,0
	-Говядина		25	17	1,3	0,8	0	17,1
	-Лук		7	6	0,11	0	0,7	3,30
	-Морковь		10	8	0,08		0,5	2,25
	-Масло растительное		4	4	0	1,998	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
3	2. Картофельный рулет с мясом, яйцом	150			10,5	15,8	12,28	247,5
	-Говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-Яйцо (1/2)		20	18	0,5	4,6	0,34	60,6
	-Яйцо (1/5)		8	7	1,8	1,7	0,14	23,54
	-Картофель		120	80	1,1	-	11,3	47,0
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,9
	-Лук репчатый		8	6	0,071	0	0,459	2,06
	-Морковь		13	10	0,06	-	0,3	1,5
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,125	0,04	37,4
4	Хлеб	40						
	-Хлеб ржаной				1,9	0,3	19,9	85,5
5	Кисель -Кисель детский (сухой)	200	15	15	0,35	0	16,63	66,652
	всего				**15,35**	**15,1**	**62,6**	**526,45**
	Полдник Молоко -Молоко	150			4,2	4,8	7,0	87,0
	Вафли	10			0,9	1,0	7,5	40,0
	Всего				**5,1**	**5,8**	**14,5**	**227,0**
	Ужин							
1	Морковь тертая с сахаром	40			0,3	1,0	4,7	37,0
	-Морковь		45	35	0,3	-	1,7	7,9
	-Сахар		3	3	-	-	3,0	11,2
	-Масло растительное		3	3	-	1,0	-	17,9
2	Пудинг из творога с молочным соусом	90/30			11,7	13,34	19,79	267,48
	-Творог		60	60	7,03	4,18	1,04	87,91
	-Яйцо (1/4)		10	9	1,8	1,7	0,14	23,54
	-Масло растительное		2	2	0	1,997	0	26,97
	-Сахарный песок		7	7	0	0	7,9	31,52
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	- Крупа манная		10	10	0,5	0,03	3,3	15,0

	-Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	-Мука		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
3	Хлеб пшеничный	35			1,9	0,5	10,6	65,1
4	Чай -Чай	150	 0,5	 0,5	0,1 0,1	- 0	10,2 0,3	37,9 0,5
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				**14,0**	**14,84**	**45,29**	**227,91**
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ				**45,87**	**50,93**	**186,4**	**1430,36**

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	3
Мука картофельная	15
Крупы	25
Макаронные изделия	-
Картофель(нетто)	120
Овощи(нетто)	140
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	-
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,95
Молоко кефир	420
Творог	60
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,25
Соль	4
Дрожжи	-
соки	150

День 5

(с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	

		блюда, гр						
	Завтрак							
1	Молочная вермишель(суп молочный)	150			3,73	6,01	16,14	141,2
	-Вермишель		12	12	0,5	0,09	7,5	33,2
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	60,4
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		3	3	-	-	3,0	11,2
2	Булка с маслом	30/6			3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		30	30	3,0	0,4	15,6	78,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Сыр	7						
	-Сыр		7,2	7	1, 9	1,9	-	21,7
4	Кофейный напиток с молоком	150			3,0	3,36	15.49	90,0
	-Кофейный напиток		1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко		118	118	2,85	3,3	5,47	50,42
	Всего				**12,07**	**16,87**	**51,28**	**387,8**
	2-ой завтрак							
	-Сок	**150**				**-**	**10,0**	**41,0**
	Обед							
1	Салат из свеклы с зелёным горошком	40			1,77	1,997	4,4	48,67
	-Свекла		40	30	0,7	-	3,9	19,0
	-Зелёный горошек		10	5	0,1	-	0,1	1,3
	-Масло растительное		2	2	0	1,997	0	26,97
	-Лук репчатый		6	5	0,07	-	0,4	1,4
2	Суп "Крестьянский" на м/к б-не со сметаной	150			3,77	5,46	5,9	80,0
	-Картофель		23	15	0,24	0,04	2,2	9,5
	-Лук репчатый		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	8	0,08		0,5	2,25
	-Пшено		3	3	0,2	0,6	1,8	10,0
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Капуста свежая		25	20	0,33	0,02	0,7	3,4
	-Говядина		25	17	1,3	0,8	0	17,1
3	Ленивые голубцы с томатным соусом	130/20			7,9	10,47	22,65	196,52
	-Говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Рис		8	8	0,7	0,6	7,6	32,4
	-Капуста		100	80	0,5	-	0,9	15,8
	-Морковь		10	8	0,08		0,5	2,25
	-Томат.паста		3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Мука пшеничная		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	-Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,032	29,92
4	Хлеб	40						
	-Хлеб ржаной				1,9	0,3	19,9	85,5
5	Компот из с/фр	150			0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,75	24, 5
	Всего				**15,48**	**18,23**	**68,48**	**472,59**
	Полдник							
1	Ряженка	150			2,2	3,8	5,0	87,0
2	Штоли с изюмом	65			4,69	4,95	24,46	156,65
	-Мука пшеничная		35	35	3,20	0,35	12,95	66,00
	-Сахарный песок		5	5	-	-	4,99	19,90
	-Молоко		15	15	0,28	0,32	0,47	5,80
	-Масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,02	14,9
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	-Яйцо (1/8)		5	4,5	0,60	0,58	0,035	7,85
	-Дрожжи		1,0	1,0	0,4	0,06	0,40	3,8
	-Изюм		9	9	0,2	0,04	5,60	20,4
	Всего				**6,89**	**8,75**	**29,46**	**243,65**

	Ужин							
1	Рыбные биточки	60			8.19	5,51	7,57	93,04
	-Яйцо (1/6)		7	6	1,3	1,2	0,1	16,0
	-Лук репчатый		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Хлеб пшеничный		10	10	1,027	0,31	7,07	26,14
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	-Рыба		90	52	5,8	2,0	0	31,5
2	Каша гречневая рассыпчатая	110			5,02	4,5	22,83	103,9
	-Гречка		35	35	2,0	0,8	7,2	105,0
	-Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,032	20,92
3	Хлеб пшеничный	30			3,0	0,4	15,6	78,0
4	Чай с лимоном	150			0,17	0,09	10,48	40,0
	-Лимоны		12	8	0,07	0,09	0,28	2,1
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,3	0,5
	Всего				**13,38**	**10,5**	**56,48**	**314,39**
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ				**47,82**	**54,35**	**215,7**	**1459,43**

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	46
Макаронные изделия	12
Картофель (нетто)	20
Овощи(нетто)	180
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	18
Кондитерские изделия	-
Сахар	38
Масло сливочное	22
Масло растительное	10
Яйцо	0,3
Молоко	270
Ряженка	150
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	90
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	1
соки	150

6 день.

(1,5-3 лет)

				Химический состав, г			
наименование блюда	**выход**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Ккал**

ЗАВТРАК							
Лапшевник с потертыми яблоками	**100/50**			**4,55**	**3,56**	**29,76**	**180,16**
Макароны		30	30	3,12	0,27	22,56	99,6
Яйцо		0, 25	0, 25	1,41	1,3	0,1	17,72
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,2
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Масло сливочное		4,5	4,5	0,02	3,07	4,11	33,66
Яблоки протертые		50	50	-	-	4,5	18,0
Булка с маслом	**35/6**			**3,44**	**10,62**	**19,26**	**149,8**
булка		35	35	3,3	0,58	19,2	90,0
масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Сыр	**8**	8,6	8	**2,1**	**2,0**	**-**	**28,8**
Чай на сгущенном молоке	**150**			**0,1**	**-**	**10,28**	**37,9**
чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко сгущённое		25	25	1,68	1,92	2,82	34,8
всего				**11,87**	**18,1**	**66,62**	**439,46**
2-ой завтрак							
фрукты	**95**	**108**	**95**	**0,7**	**-**	**6,3**	**28,5**
ОБЕД							
Салат из овощей	**40**			**0,54**	**1,9**	**3,91**	**35,8**
Капуста свежая		25	21	0,4	-	1,2	6,7
Лук репчатый		4	3	0,04	-	0,25	1,16
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Сахар		2	2	-	-	1,9	7,4
Соль		2	2	-	-	-	-
масло растительное		2	2	-	1,9	-	17,9
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	**150**			**3,97**	**4,45**	**9,43**	**90,95**
Куры		28	20	1,78	0,66	-	13,4
Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	3,0
Морковь		10	6	0,8	-	0,4	2,1
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Картофель		59	35	0,7	-	6,9	29,05
Зелёный горошек		15	10	0,2	-	0,46	2,66
Капуста свежая		20	13	0,2	-	0,8	4,4
сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Соль		1	1	-	-	-	-
Тефтеля куриная с картофельным пюре	**60/100**			**7,23**	**10,27**	**15,5**	**183,79**
Куры		68	51	4,54	1,68	-	34,17
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				-	-	-	-
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Молоко		20	20				
Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
Картофель		105	75	1,05	-	9,75	43,5
Компот из сухофруктов	**150**			**0,17**	**-**	**17,45**	**68,52**
Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
Сахарный песок		9	9	-	-	8,98	33,66
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**1,88**	**0,28**	**19,92**	**85,6**
всего				**13,25**	**14,0**	**62,3**	**419,94**
Полдник							
Молоко , пряник	**150/25**			**4,94**	**5,8**	**14,69**	**127,6**

Молоко коровье		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Пряник		10	10	0,74	1,0	7,64	40,6
УЖИН							
Салат из свеклы с растительным маслом	**40**			**0,72**	**-**	**0,92**	**19,21**
Свекла		53	42	0,72	-	0,92	19,21
Масло растительное		1	1	-	0,9	-	8.9
Вареники ленивые со сладким соусом	**100/20**			**13,31**	**13,33**	**21,85**	**255,14**
Творог		85	85	10,2	7,65	2,8	119,85
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Молоко коровье		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Мука пшеничная		20	20	2,12	0,26	14,64	65,8
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,22
Масло сливочное		5,5	5,5	0,03	4,53	0,05	41,14
кисель		6	6	0,04	-	0,87	3,48
Кофейный напиток на молоке	**150**			**4,4**	**5,3**	**17,13**	**126,5**
Коф. нап.		1,6	1,6	0,2	0,5	0,1	2,1
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко коровье		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Хлеб пшеничный	**25**	25	25	**2,08**	**2,41**	**12,02**	**56,7**
всего				**20,51**	**22,23**	**51,92**	**466,45**
Всего за 6 день				**51,27**	**58,02**	**202,01**	**1481,97**

Таблица расходов продуктов на 6 день с 1,5 - 3 лет.

наименование продуктов	**Гр.**
Куры	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	330
Сметана	9
Яйцо	0,375
Сыр	8,6
Макароны	30
Овощи	162
Сахарный песок	37
Пряник	10
Сухофрукты	9
Картофель	164
Кисель	6
Мука пшеничная	20
Творог	85
Коф. нап.	1,6
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Молоко сгущённое	25
Яблоки протертые	50

7 день.

(1,5--3 лет)

				Химический состав, г			
наименование блюда	**выход**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Ккал**
ЗАВТРАК							

Каша «Нежность»(манка, геркулес) на молоке	**150**			**5,24**	**8,47**	**19,71**	**172,18**
Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
Манка		8	8	0,9	0,05	5,84	26,08
Геркулес		8	8	0,95	0,46	5,2	27,6
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,2
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом	**30/6**			**2,52**	**5,34**	**14,48**	**112,9**
Булка		30	30	2,49	0,39	14,43	68,10
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Какао с молоком	**150**			**2,53**	**2,71**	**14,07**	**87,98**
Молоко коровье		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
Какао		1,0	1,0	0,29	0,15	0,33	4,18
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
всего				**10,29**	**16,52**	**48,26**	**373,06**
2-ой завтрак							
Фрукты	**95**	**108**	**95**	**0,7**	**-**	**6,3**	**28,5**
ОБЕД							
Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной	**150**			**5,49**	**4,56**	**13,3**	**112,97**
Куры		28	20	1,78	0,66	-	13,4
Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	3,0
Морковь		10	6	0,8	-	0,4	2,1
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Картофель		59	35	0,7	-	6,9	19,05
Фасоль сухая		6	6	1,72	0,11	4,33	24,68
Капуста свежая		20	13	0,2	-	0,8	4,4
Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Соль		1	1	-	-	-	-
Котлета куриная со свеклой тушеной	**60/100**			**7,58**	**15,86**	**9,45**	**158,09**
Куры		68	51	4,54	1,68	-	34,17
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		1	1	-	-	-	-
Масло растительное		1	1	-	1,0	-	8,9
Свекла		154	92	1,4	-	1,8	38,4
Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
Сахар		2	2	-	-	1,9	7,4
Компот из сухофруктов	**150**			**0,17**	**-**	**17,45**	**68,52**
Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
Сахарный песок		9	9	-	-	8,98	33,66
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**1,88**	**0,28**	**19,92**	**85,6**
всего				**15,12**	**20,7**	**60,12**	**435,18**
Полдник							
Кефир, плюшка	**150/50**			**9,27**	**10,07**	**36,73**	**266,6**
Кефир		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Мука пшеничная		35	35	3,71	0,45	25,62	115,15
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		2	2	-	1,99	-	17,9
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,2
Дрожжи		0,7	0,7	0,06	0,002	0,04	0,42
УЖИН							

Салат из овощей	**40**			**0,54**	**1,9**	**3,91**	**35,8**
Капуста свежая		25	21	0,4	-	1,2	6,7
Лук репчатый		4	3	0,04	-	0,25	1,16
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Сахар		2	2	-	-	1,9	7,4
Соль		2	2	-	-	-	-
Масло растительное		2	2	-	1,9	-	17,9
Рыба под омлетом	**105**			**15,46**	**9,96**	**4,88**	**170,7**
Рыба		100	65	9,28	0,24	-	40,0
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,9
Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,4
Яйцо		40	34	5,08	4,6	0,28	62,8
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Манка		4	4	0,53	0,02	3,64	16,0
Чай сладкий	**150**			**0,1**	**-**	**8,28**	**30,4**
Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
Сахарный песок		8	8	-	-	7,98	29,9
Хлеб пшеничный	**30**	30	30	**2,49**	**0,39**	**14,43**	**68,1**
всего				**18,59**	**12,25**	**31,5**	**305,0**
Всего за 7 день				**53,97**	**59,54**	**182,91**	**1398,34**

Таблица расходов продуктов на 7 день 1,5-3лет.

наименование продуктов	**Гр.**
Куры	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	240
Кефир	150
Сметана	9
Яйцо	1,25
Крупа	26
Овощи	240
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	59
Мука пшеничная	35
Рыба	100
Какао	1,25
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Дрожжи	0,7

8 день.

(1,5-3 лет)

				Химический состав, г			
наименование блюда	**выход**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Ккал**
ЗАВТРАК							
Каша манная на молоке	**150**			**5,08**	**8,06**	**21,61**	**185,6**
Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6

Манка		15	15	1,69	0,1	10,99	58,9
Сахарный песок		2	2	-	-	4,94	19,7
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом	**24/6**			**2,02**	**5,26**	**11,59**	**116,28**
булка		24	24	1,99	0,31	11,54	71,48
масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Кофейный напиток на молоке	**150**			**2,2**	**2,74**	**13,38**	**80,12**
Коф. нап.		1,7	1,7	0,24	0,5	0,11	2,12
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко коровье		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6
Сыр	**8**	8,6	8	**2,1**	**2,0**	**-**	**28,8**
всего				**11,4**	**18,06**	**46,58**	**410,8**
2-ой завтрак							
фрукты	**95**	**108**	**95**	**0,7**	**-**	**6,3**	**28,5**
ОБЕД							
Овощной салат	**40**			**0,67**	**1,99**	**4,7**	**38,69**
Капуста		30	25	0,42	-	1,29	6,72
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Свекольник на мяс/кост. бульоне со сметаной	**150**			**6,19**	**5,26**	**11,16**	**121,69**
Говядина		33	25	3,23	1,47	-	30,24
Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	3,0
Морковь		10	8	0,8	-	0,4	2,1
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Картофель		56	40	0,82	-	8,24	34,84
Свекла		30	25	0,21	-	0,48	8,76
Капуста свежая		20	13	0,18	-	0,56	2,91
Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Томат- паста		5	5	0,66	-	0,61	3,5
Соль		1	1	-	-	-	-
Сосиска отварная с картофельным пюре	**61/100**			**1,65**	**16,95**	**11,48**	**234,0**
Сосиска		63	61	-	11,36	-	131,44
Соль		1	1	-	-	-	-
Картофель		117	76	1,06	-	10,49	46,16
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
соль		1	12	-	-	-	-
Компот из сухофруктов	**150**			**0,13**	**-**	**15,14**	**39,58**
Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**1,88**	**0,28**	**19,92**	**85,6**
всего				**14,05**	**27,08**	**92,14**	**397,84**
Полдник							
Йогурт, булка	**150/23**			**6,1**	**5,09**	**18,11**	**141,21**
Йогурт		150	150	4,2	4,8	7,05	89,0
Булка		23	23	1,9	0,29	11,06	52,21
УЖИН							
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	**100/50**			**11,13**	**15,73**	**19,06**	**25129**
Творог		65	65	8,4	6,3	2,31	98,7
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Масло растительное		33	3	-	2,99	-	26,95
Рис		13	13	0,91	0,78	10,09	31,9
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,22

Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Мука		3	3	0,31	0,03	2,19	9,87
Чай сладкий	**150**			**0,1**	**-**	**10,28**	**37,9**
Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	**23**	23	23	**1,9**	**0,29**	**11,06**	**52,21**
всего				**13,13**	**16,02**	**40,4**	**331,4**
Всего за 8 день				**45,38**	**66,25**	**203,53**	**1309,55**

Таблица расходов продуктов на 8 день с 1,5-3 лет.

наименование продуктов	Гр.
Говядина	33
Сосиска	63
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	240
Йогурт	150
Сметана	9
Сыр	8,6
Яйцо	0,125
Крупа	28
Овощи	112
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	173
Мука пшеничная	3
Творог	65
Коф. нап	1,7
чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
соль	4

9 день

(1,5-3лет)

				Химический состав, г			
наименование блюда	**выход**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Ккал**
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» на молоке	**150**			**4,88**	**6,02**	**22,77**	**161,0**
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
Пшено		10	10	1,2	0,29	6,33	33,4
Рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3

Сахарный песок		4	4	-	-	3,99	14,9
Масло сливочное		3	3	0,18	2,47	0,02	22,4
Булка с маслом	**29/6**			**2,53**	**6,99**	**14,5**	**127,9**
Булка		29	29	2,49	0,39	14,43	68,1
Масло сливочное		8	8	0,04	6,6	0,07	59,8
Какао с молоком	**150**			**1,99**	**2,09**	**13,16**	**76,42**
Какао		1,25	1,25	0,31	0,17	0,36	4,22
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко коровье		65	65	1,68	1,92	2,82	34,8
всего				**9,4**	**15,1**	**50,43**	**365,32**
2-ой завтрак							
фрукты	**95**	**108**	**95**	**0,7**	**-**	**6,3**	**28,5**
ОБЕД							
Суп лапша на курином бульоне со сметаной	**150**			**3,61**	**4,19**	**17,32**	**110,19**
Куры		20	15	1,33	0,5	-	10,05
Вермишель		9	9	1,04	0,09	7,52	33,2
Лук репчатый		10	7	0,13	-	0,73	3,30
Морковь		13	9	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		2	2	-	1,8	-	17,8
Картофель		53	35	0,82	-	8,24	24,84
Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Соль		1	1		-	-	-
Куриное суфле с тушеной капустой	**60/100**			**10,52**	**11,32**	**14,78**	**194,91**
Мясо кур		76	59	5,34	1,98	-	40,2
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		138	110	1,82	-	7,41	29,13
Лук репчатый		7	5	0,07	-	0,43	1,94
Морковь		7	5	0,05	-	0,28	1,32
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	**150**			**0,13**	**-**	**15,14**	**39,58**
Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**1,88**	**0,28**	**19,92**	**85,6**
всего				**16,14**	**15,79**	**67,16**	**440,28**
Полдник							
Молоко, пирог с картошкой	**150/65**			**8,87**	**10,73**	**36,92**	**274,67**
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	89,0
Мука пшеничная		25	25	2,65	0,33	18,3	82,25
Молоко коровье		15	15	0,42	0,48	0,7	8,9
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Сахарный песок		3	3	-	-	2,47	9,85
Дрожжи		0,7	0,7	0,05	0,002	0,03	0,41
Картофель		43	30	0,81	-	8,24	34,83
Масло сливочное		2	2	0,1	1,56	0,1	14,68
УЖИН							
Пудинг рыбный с розовым пюре	**90/100**			**14,77**	**8,4**	**18,81**	**209,91**
Рыба		85	72	10,54	0,32	-	48,0
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		10	7	0,1	-	0,41	1,96
Картофель		65	45	0,92	-	8,31	35,1
Морковь		57	45	0,57	-	3,32	15,79
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	**150**			**0,1**	**-**	**10,28**	**37,9**
Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	**29**	29	29	**2,49**	**0,39**	**14,43**	**68,1**
всего				**17,26**	**8,79**	**43,52**	**315,91**
Всего за 9 день				**52,67**	**50,41**	**204,33**	**1414,68**

Таблица расходов продуктов на 9 день с 1,5 – 3 лет.

наименование продуктов	Гр.
Мясо кур	96
Рыба	85
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Яйцо	0,5
Крупа	29
Овощи	260
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	161
Мука пшеничная	30
Какао	1,25
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Дрожжи	0,7
вермишель	9

10 день.

(1,5 - 3 лет)

				Химический состав, г			
наименование блюда	**выход**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Ккал**
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком, яйцо отварное	**110/40**			**7,46**	**10,71**	**81,55**	**216,4**
Яйцо							62,8
Молоко		130	130	3,64	4,16	61,1	75,4
Гречка		30	30	3,78	0,78	20,4	88,7
Сахарный песок		2	2	0,01	1,65	0,01	1,9
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4

Булка с маслом	**24/6**			**2,02**	**5,26**	**11,59**	**99,36**
Булка		24	24	1,99	0,31	11,54	54,48
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
Сыр	**8.6**	8,6	8	**2,1**	**2,0**	**-**	**28,8**
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,48**	**5,54**	**13,85**	**85,92**
Коф. нап.		1,7	1,7	0,24	0,5	0,11	2,12
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко коровье		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
всего				**15,06**	**23,51**	**106,93**	**440,48**
2-ой завтрак							
Фрукты	**95**	**108**	**95**	**0,7**	**-**	**6,3**	**28,5**
ОБЕД							
Щи на мяс/кост. бульоне со сметаной	**150**			**4,18**	**5,52**	**13,24**	**117,63**
Говядина		20	15	2,11	0,73	-	15,09
Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	2,7
Морковь		9	7	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,97
Картофель		68	50	0,98	-	9,66	40,67
Капуста свежая		50	40	0,7	-	2,15	11,2
Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Соль		1	1	-	-	-	-
Гуляш из говядины с картофельным пюре	**70/100**			**15,23**	**12,87**	**17,21**	**242,99**
Говядина		76	65	12,69	4,41	-	90,72
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		2	2	-	1,99	-	17,98
Мука пшеничная		4	4	0,5	0,06	3,66	16,45
Томат-паста		5	5	0,18	-	0,59	3,15
Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
Картофель		108	80	1,12	-	11,04	46,48
Компот из сухофруктов	**150**			**0,13**	**-**	**15,14**	**39,58**
Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**1,88**	**0,28**	**19,92**	**85,6**
всего				**21,42**	**18,67**	**65,51**	**485,8**
Полдник							
Ряженка, булка	**150/23**			**6,1**	**5,09**	**18,11**	**141,21**
Ряженка		150	150	4,2	4,8	7,05	89,0
Булка		23	23	1,9	0,29	11,06	52,21
УЖИН							
Морковь тёртая с сахаром	**40**			**0,5**	**1,99**	**4,79**	**38,66**
Морковь		53	37	0,5	-	2,8	13,2
Сахарный песок		2	2	-	-	1,99	7,48
Масло растительное		1	1	-	1,99	-	17,98
Оладьи со сладким соусом	**80/30**			**6,88**	**7,81**	**33,33**	**226,59**
Мука пшеничная		35	35	4,8	0,4	26,8	130,0
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98

Яйцо		1/10	1/10	0,5	0,46	0,4	6,28
Дрожжи		0,6	0,6	0,4	0, 38	0,36	3,81
Соль		1	1	-	-	-	-
Кисель		7	7	0,04	-	0,87	3,48
Сахарный песок		2	2	-	-	1,99	7,48
Чай сладкий	**150**			**0,1**	**-**	**10,28**	**37,9**
Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	**23**	23	23	**1,9**	**0,29**	**11,06**	**52,21**
всего				**9,55**	**10,09**	**59,37**	**355,39**
Всего за 10 день				**52,83**	**57,36**	**256,28**	**1441,38**

Таблица расходов продуктов на 10 день с 1,5-3

наименование продуктов	**Гр.**
Говядина	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	240
Ряженка	150
Сметана	9
Яйцо	0,1
Сыр	8,6
Овощи	131
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	176
Крупа	30
Кисель	7
Мука пшеничная	44
Коф. нап.	1,7
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Соль	4
Фрукты	108
Дрожжи	0,6