## Десятидневное меню (Осень-зима)

## День 1

# (с 1,5 до 3 лет)

1   Macapone propriete e macinom   100   30   3.15   4.395   22.64   136.0		Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Хи	мический с	остав	Калорийность,
Вавтрак   100   3.15   4.395   22.64   136.0						белки	жиры	углеводы	ккал
Макаронна отверные с маском   100   3,15   4,395   22,64   136,0									
1 Макаропы отварные с маслом         100         3.15         4,395         22,64         136,0           -Масто стигочное         5         5         0.03         2,125         0,04         37,4           2 Сър         7         7,2         7         1,9         1.9         - 21,7           3 Бужа с мастом         35/6         35         35         3,4         0,6         19,6         134,9           -Хагеб писничный         35         35         3,4         0,6         19,6         90,0           4 Чай         150         0,1         0         0,0         54,9           - Сахар         10         10         0         0,3         0,5           - Морковь         40         0,3         1,0         4,7         37,0           - Сахар         3         3         -         -         3,0         11,2           - Масто растительное         2         2         -         1,0         -         17,7         7,9           - Сахар         3         3         -         -         3,0         11,2         4,7         37,0         11,2         4,7         3,0         11,2         4,7         37,0 <td< th=""><th></th><th>2</th><th>гр</th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></td<>		2	гр						
Макароны	1		100			2 15	4 205	22.64	126.0
Маспо сипиочное   5   5   0,03   2,125   0,04   37,4   2	1		100	30	30				
2   Cap   7   7,2   7   1,9   1,9     21,7     3   Будка с маслом   35/6   33/4   3,44   5,6   19,65   134,9     -									
3 Булка с маслом   35/6   3,44   5,6   19,65   134,0	2		7	_					
Маспо спивочное	3		35/6	,				19,65	134,9
4 Най   150   0,1 0 10,2 37,9		-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
- Чай         0.5         0.5         0.1         0         0.3         0.5           -Сахар         10         10         0         0         9.9         37.4           5 Морковь гертая 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         367,5           - Съска постот         40         -         -         -         15.5         61,0           - Съска пертан с р. маслом         40         -         -         -         -         15.5         61,0           - Съска пертан с р. маслом         40         -<				6	6				
Сахар         10         10         0         0         9.9         37.4           5         Морковь тертая с сахаром         40         0.3         1.0         4.7         37.0           -Сахар         3         3         3         -         -         3.0         11.2           -Масло растительное         2         2         -         1.0         -         17.9           Всего:         8.79         10.99         57.19         367.5         -         17.9           Воско         150         0.5         -         15.5         61.0         0.5         -         15.5         61.0           Обед         -         -         -         -         -         1         Свекла         0.5         -         15.5         61.0           - Масло растительное         2         2         0         1.998         0.7         15.4         -         1.998         0.7         15.4         -         1.998         0.7         33.38         1.5         1.5         5.0         1.0         0.6         0.1         1.998         0.7         1.34         1.5         1.5         9.9         1.7         9.9         1.3 <t< td=""><td>4</td><td></td><td>150</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>	4		150						
5         Морковь сртая 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           Весто:         879         10,99         57,19         367,5         19,3         367,5         367,5         19,9         57,19         367,5         367,5         20,5         10,9         57,19         367,5									
-Морковь         45         35         0,3         -         1,7         7.9           -Сахар         3         3         3         -         -         3,0         11,2           - Масло растительное         2         2         -         1,0         -         17.9           - Всего:         8,79         10,99         57,19         367,5         367,5         -         150         0,5         -         15,5         61,0         - <td< td=""><td></td><td></td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>			10	10	10				
Сахар   3 3 3 -	5	Морковь тертая с сахаром	40	4.5	25				
-Маслю растительное         2         2         -         1,0         -         17,9           Beero:         8,79         10,99         57,19         367,5         367,5         20,37         15,5         61,0         367,5         367,5         40,2         367,5         50,0         38         0,56         -         15,5         61,0         61,0         60,0         7         15,5         61,0         61,0         60,0         7         15,5         61,0         61,0         60,0         7         15,5         61,0         61,0         60,0         7         15,4         7         7         15,4         7         7         15,4         8         7         9         17,9         8         9         7         33,38         8         9         9         7         33,38         9         6         17,98         9         7         33,33         15,3         15,3         15,3         15,3         15,5         61,0         10         6,6         6,6         13,4         4,17         5,9         11,33         115,3         115,3         115,4         4,17         5,9         11,33         115,3         115,2         4,17         1,0         6,0						,			
Всего:         8,79         10,99         57,19         367,5           Яблоко         150         0,5         -         15,5         61,0           Обед         -         -         -         -         -           - Свекла тёртая с р.маслом         40         -									
2-ой завтрак         150         0,5         -         15,5         61,0           Обед         - <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>/</td><td></td><td>,</td></t<>							/		,
Яблоко         150         0,5         -         15,5         61,0           1 Свекла тёртая с р.маслом         40  <						0,79	10,99	37,19	307,3
Обел           1         Свекла гёртая с р.маслом         40           -Свекла         50         38         0,56         0,7         15,4           -Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           2         Суп с клецками на курином бульоне со сметаной         150         4,17         5,9         11,33         115,3           -Куры         2.5         18         1,7         0,6         -         13,4           -Картофель         45         30         0,28         0         2,76         11,62           -Мука пшеничная         15         15         0,5         0,13         7,3         32,9           -Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           -Моковь         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           -Капуста срежая         150         6,08         6,2         7,65         101,2			150			0.5	_	15.5	61.0
1         Свекла тёртая с р.маслом         40         — Овекла         50         38         0.56         0.7         15.4           -Масло растительное         2         2         0         1.998         0         17.98           2         Суп с клецками на курином бульоне со сметаной         150         — Овекла тёртам с р.масло растительное         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          Мук пиненчная         15         15         0.5         0.13         7.3         32.9          Масло растительное         2         2         0         1.998         0         17.98          Марковь         9         7         0.09         -         0.3         2.6          Яйцо (1/4)         10         9         1.3         1.2         0.07         15.7          Соль         2         2         0         0         0         0          Катрата с курицей         150         6.08         6,2         7,65         101.2 <t< td=""><td></td><td></td><td>150</td><td></td><td></td><td>0,5</td><td></td><td>13,3</td><td>01,0</td></t<>			150			0,5		13,3	01,0
-Свекла         50         38         0,56         0,7         15,4           -Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           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           -Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           -Масло растительное         2         2         0         0,998         0         17,98           -Куры потрошена         9         7         0,09	1		40						
-Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           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         2         0         1,998         0         17,98           -Мука пшеничая         15         15         0,5         0,13         7,3         32,9           -Масло растительное         2         2         0         1,998         0         17,98           -Масло растительное         2         2         0         0         0         17,98           -Масло растительное         2         2         0         0         0         0         15,98           -Конта растительное				50	38	0,56		0,7	15,4
2       Суп с клецками на курином бульоне со сметаной       150       4,17       5,9       11,33       115,33         -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       2       0       1,998       0       17,98         -Морковь       9       7       0,09       -       03       2,6         -Яйио (1/4)       10       9       1,3       1,2       0,07       15,7         -Соль       2       2       2       0       0       0       0         -Кубы 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       0,0					2		1,998	0	17,98
бульоне со сметаной         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         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<						0,56	1,998	0,7	33,38
- 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         1,98         0         17,98           - Морковь         9         7         0,09         -         03         2,6           - Яйцо (1/4)         10         9         1,3         1,2         0,07         15,7           - Соть         2         2         0         0         0         0         0           - Смстана         9         9         0,2         2,0         0,3         18,3           3         Капуста тушёня 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         - <td>2</td> <td></td> <td>150</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	2		150						
-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         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         -         <		бульоне со сметаной				4,17	5,9	11,33	115,3
-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         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         -         <		-Куры		25	18	1,7	0,6	-	13,4
-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         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           -Капуста свежая         10         7         0,07         -         0,4         1,4           -Морковь         10         7         0,07         - <td< td=""><td></td><td>-Картофель</td><td></td><td>45</td><td>30</td><td>0,28</td><td>0</td><td>2,76</td><td>11,62</td></td<>		-Картофель		45	30	0,28	0	2,76	11,62
-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         1,4           -Морковь         10         7         0,07         -         0,4         1,4           -Молоко сливочное         6         6         0,04         5,0         0,05         44,9									
-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           -Капуста тушёная с курицей         150         5         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         5,75         24		-				·			
-Яйцо (1/4)         10         9         1,3         1,2         0,07         15,7           -Соль         2         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           -Сухафрукты         9         9         0,14         0         5,75 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1,998</td> <td></td> <td></td>							1,998		
-Соль         2         2         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         9,88         37,4           -Сухофрукты         9         9         0,14         0         5,75         24,5									
-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 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>									
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         150         4,2         4,8         7,0         87 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Ť</td>									Ť
-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           1         -молоко         4,2         4,8         7,0         87           2         Су	3		150	9	9				
-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           1         Молоко         150         4,2         4,8         7,0         87           2         Сухарики         20         1,8         0,3         10,0         45,5           Всего		, , ,	130	71		·		7,03	
-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         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           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								-	
-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           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	<u> </u>								
-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           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									
-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           1         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									
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         1       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									
-Сахарный песок         10         10         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           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	4		150	Ü					
-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           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			-20	10	10				
5     Хлеб ржаной     40     1,9     0,3     19,9     85,5       Всего     12,3     12,4     55,2     379,3       Полдник     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									24, 5
1     Молоко     150       -молоко     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	5		40			1,9	0,3	19,9	85,5
1     Молоко     150       2     Сухарики     20     1,8     0,3     10,0     45,5       Всего     6,0     5,1     17,0     132,5						12,3	12,4	55,2	379,3
1     -молоко     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		<u>Полдник</u>							
1     -молоко     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		Молоко	150						
2     Сухарики     20     1,8     0,3     10,0     45,5       Всего     6,0     5,1     17,0     132,5	1					4.2	4.8	7.0	87
Всего 6,0 5,1 17,0 132,5	2		20						45,5
						·			132,5
у жин		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         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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Фрукты свежие         160           Фрукты сухие         9           Кондитерские изделия         -           Сахар         37           Масло сливочное         22           Масло растительное         9           Яйцо         0,5           Молоко кефир         290	
Фрукты сухие         9           Кондитерские изделия         -           Сахар         37           Масло сливочное         22           Масло растительное         9           Яйцо         0,5           Молоко кефир         290	
Кондитерские изделия         -           Сахар         37           Масло сливочное         22           Масло растительное         9           Яйцо         0,5           Молоко кефир         290	
Сахар     37       Масло сливочное     22       Масло растительное     9       Яйцо     0,5       Молоко кефир     290	
Масло сливочное     22       Масло растительное     9       Яйцо     0,5       Молоко кефир     290	
Масло растительное         9           Яйцо         0,5           Молоко кефир         290	
Яйцо         0,5           Молоко кефир         290	
Молоко кефир 290	
The state of the s	
Творог 90	
1	
Мясо -	
Птица 96	
Колбаса -	
Рыба -	
Сметана 9	
Сыр 7,2	
<b>Ч</b> ай 0,5	
Кофейный напиток 1,6	
Какао -	
Соль 4	
Дрожжи -	
Соки -	

День 2 (с 1,5 до 3 лет)

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Хим	ический	і состав	Калорийность,
		блюда, гр			белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак	P						
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
1	<b>Полдник</b> 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
,	Bcero	100			5,4	5,8	32,6	208,6
	Ужин				<i>⊃,</i> -•	2,0	<i>5</i> <b>4</b> ,0	20090
1	Винегрет	70			1,28	3,995	5,4	66,59
-	-Картофель	, 0	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	0,33	35,95
	-Морковь		20	15	0,2	3,773	1, 22	5,56
			12	10	0,2	0	0,47	2,61
2	Рыба тушёная с овощами в сметанном	60/30	12	10	5,6	6,27	3,34	102,4
۷	соусе	00/30			3,0	0,27	5,54	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	150			0,1		10,2	37,9
	-Чай					-		
			0,5	0,5	0,1	0	0,3	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

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Хим	ический	состав	Калорийность,
		блюда, гр	FJ -		белки	жиры	углеводы	ккал
	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 -Молоко коровье		4 120	120	3,2	3,8	3,0 5,6	11,2 69,4
2	Булка с маслом	35/6	120	120	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						2
4	- Сыр	150	7,2	7	1, 9	1,9	15.67	21,7
4	Кофейный напиток с молоком	150	1,6	1,6	3,4 0,2	3,86 0,06	0,12	108,0 2,1
	-кофеиный напиток -Сахарный песок		10	10	0,2	0,00	9,9	37,4
	-Молоко		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	Bcero:				13,37	13,36	59,67	448,1
	2-ой завтрак							
-	Фрукты	150				-	10,0	41,0
1	Обед Борщ на м/к б-не со сметанной	150			3,69	4,29	8,80	106,7
1	говядина -Говядина	150	25	17	2,3	0,8	0,80	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 -Томат-паста		<u>3</u> 5	<u>3</u>	0,065	2,997	0,61	26,97 3,5
	-томат-паста -Соль		2	2	0,063	0	0,61	0
	-Соль		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	- 0.05	0,5	3,1
$\vdash$	-Мука пшеничная -Масло сливочное		3 2	3 2	0,3 0,012	0,05	2,2 0,032	8,5 14,96
3	-масло сливочное Рагу овощное	100	<u> </u>	<u> </u>	1,8	4,95	10,63	96,46
5	-Картофель	100	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
<u> </u>	-Морковь		10	8	0,086	0	0,557	2,254
4	-Томатная паста Хлеб ржаной	40	5	5	0,065 1,9	0,3	0,61 19,9	3,5 85,5
5	хлео ржанои Компот из с/фр	150			0,14	0,3	15,63	61,9
	-Сахарный песок	150	10	10	0,14	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	1.50			4.3	4.0	7.0	07.0
2	Йогурт Пирог со сгущёнкой	150			4,2 5,18	4,8	7,0 16,83	87,0 185,40
	Пирог со сгущенкои -Мука пшеничная	OU	35	35	3,20	0,35	16,83	96,00
	-мука пшеничная -Сахарный песок		3	3	- 5,20	-	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	150			0,1		10,2	37,9
	-Чай					-		
			0,5	0,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	Всего				4,21	3,8	36,6	238,5
	ВСЕГО ЗА З ДЕНЬ				44,25	43,83	193,41	1487,56

D	
Всего за день	70
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
Caxap	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	Брутто	Нетто	Хим	ический с	остав	Калорийность,
					белки	жиры	углеводы	ккал
		блюда,						
	-	гр						
1	Завтрак Каша геркулесовая на молоке	150			4,78	6,62	18,58	162,3
-	-Геркулес (Хлопья овсяные)	130	16	15	1,9	0,02	8,13	44,8
	-Масло сливочное		5	5	0.03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		5	5	0,03	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
	<b>2-ой завтрак</b> -Сок	150					10.0	41.0
$\vdash$	-Сок Обед	150				-	10,0	41,0
1	Салат из кукурузы (конс)	40			0,7	0	4,55	25,8
	-Кукуруза консерв.	70	42	40	0,7	0	4,55	25,8
2	-кукуруза консерь. Свекольник на м/к б-не со сметаной	150	72	70	2,9	4,0	9,3	101,0
	-Картофель	150	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						
اـــا	-Хлеб ржаной	200			1,9	0,3	19,9	85,5
5	Кисель -Кисель детский (сухой)	200	15	15	0,35	0	16,63	66,652
$\mid - \mid$	всего				15,35	15,1	62,6	526,45
	<b>Полдник</b> Молоко -Молоко	150			4,2	4,8	7,0	87,0
$\vdash\vdash$		10			0.0	1.0	75	40.0
$\vdash$	Вафли Всего	10			0,9 <b>5,1</b>	1,0 <b>5,8</b>	7,5 <b>14,5</b>	40,0 <b>227,0</b>
$\vdash$	Ужин				3,1	3,0	14,3	<u>441,0</u>
1	Морковь тертая с сахаром	40			0,3	1,0	4,7	37,0
$\vdash$	-Морковь	10	45	35	0,3	-	1,7	7,9
	-Caxap		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
Ш	-Яйцо (1/4)		10	9	1,8	1,7	0,14	23,54
	-Масло растительное -Сахарный песок		7	7	0	1,997 0	7,9	26,97 31,52
╙	-Сахарный песок -Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
		ī	10	10	0,03		3,3	J1, <b>→</b>

	-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	150			0,1		10,2	37,9
	-Чай					-		
			0,5	0,5	0,1	0	0,3	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
Caxap	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
L	

## День 5

### (с 1,5 до 3 лет)

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

		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
3	-Масло сливочное	7	6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Сыр -Сыр	/	7,2	7	1, 9	1,9		21,7
4	-сыр Кофейный напиток с молоком	150	1,2	/	3,0	3,36	15.49	90,0
_	-Кофейный напиток	130	1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Кофеиный напиток -Сахарный песок		10	10	0,2	0,00	9,9	37,4
	-Молоко		118	118	2,85	3,3	5,47	50,42
	Bcero		110	110	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
3	-Говядина	120/20	25	17	1,3 7,9	0,8	0	17,1
3	Ленивые голубцы с томатным соусом -Говядина	130/20	71	50	6,0	10,47 2,4	22,65	196,52 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	- 0.07	0,5	3,1
$\vdash$	-Мука пшеничная		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
4	-Масло сливочное Хлеб	40	4	4	0,024	3,3	0,032	29,92
H	-Хлеб ржаной	40			1,9	0,3	19,9	85,5
5	-Алео ржаной Компот из с/фр	150			0,14	0,3	15,63	61,9
Ť	-Сахарный песок	150	10	10	0,14	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	- 0.20	- 0.00	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
<u> </u>	-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	-				
Caxap	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	100/50			4,55	3,56	29,76	180,16
потертыми яблоками							
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	35/6	50	50	3,44	10.62	4,5	18,0 <b>149,8</b>
Булка с маслом булка	35/0	35	35	3,44	10,62 0,58	<b>19,26</b> 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	150	,-		0,1	-,-	10,28	37,9
молоке				,		,	,
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 2	10 2	0,1	-	0,56 1,9	2,64 7,4
Сахар Соль		2	2	-	-	-	
масло растительное		2	2	-	1,9	_	17,9
Суп овощной на					1,7		17,7
курином бульоне со	150			3,97	4,45	9,43	90,95
сметаной				,	,	,	,
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 9	13 9	0,2 0,19	1,8	0,8 0,27	4,4
сметана Соль		1	1	-	-	-	18,36
Соль		1	1	-	-	-	<del>-</del>
Тефтеля куриная с							
картофельным	60/100			7,23	10,27	15,5	183,79
пюре	00,200			- ,	10,27	20,0	200,17
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			2	-	1.00	-	17.00
Масло растительное		20	20	-	1,99	-	17,98
Молоко Масло сливочное		20 6	20 6	0,03	4.0	0,05	44,8
Картофель		105	75	1,05	4,9	9,75	44,8
παρτοφωιβ	150	103	13	0,17	-	17,45	68,52
Компот из	100			3911		1,710	30,02
сухофруктов							
V 11V							
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				4.0.4	<i>5</i> 0	14.60	100 /
Молоко, пряник	150/25			4,94	5,8	14,69	127,6
	150/25						

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	40			0,72	-	0,92	19,21
растительным							
маслом							
Свекла		53	42	0,72	-	0,92	19,21
Масло растительное		1	1	-	0,9	-	8.9
Вареники ленивые				13,31	13,33	21,85	255,14
со сладким соусом	100/20						
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	150			4,4	5,3	17,13	126,5
на молоке							
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							

	1	1		T			
Каша	150			5,24	8,47	19,71	172,18
«Нежность»(манка,							
геркулес) на							
молоке		120	120	225	2.04	·	
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	<u>3</u> 5	- 0.02	4 12	2,99	11,2
Масло сливочное	30/6	5	5	0,03 <b>2,52</b>	4,12 <b>5,34</b>	0,04	37,4 112,9
Булка с маслом Булка	30/0	30	30	2,32	0,39	<b>14,48</b> 14,43	68,10
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Какао с молоком	150	U	U	2,53	2,71	14,07	87,98
Молоко коровье	130	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	- 0,20	-	9,98	37,4
всего		10	10	10,29	16,52	48,26	373,06
20010				10,20	10,02	10,20	0.0,00
2-ой завтрак							
Фрукты	95	108	95	0,7	_	6,3	28,5
ОБЕД	75	100	,,,	0,7	-	0,3	40,5
ОВЕД							
Суп из овощей с				+			
фасолью на	150			5,49	4,56	13,3	112,97
курином бульоне	130			3,47	7,50	13,3	112,77
со сметаной							
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				7,58	15,86	9,45	158,09
со свеклой	60/100						
тушеной							
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
Caxap	4=0	2	2		-	1,9	7,4
Компот из	150			0,17	-	17,45	68,52
сухофруктов							
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					10		
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
Caxap		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)

					Хиг	лический 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

Campundin песок								
Маспо сливочное         5         5         0.03         4.12         0.04           Булка с маслом обуква         24         24         1.99         0.31         11,59           Маспо сливочное         6         6         0.03         4,95         0.05           Кофейный напиток на молоке         150         2,2         2,74         13,38           Коф, ван.         1,7         1,7         0.24         0,5         0,11           Самрный песок         10         10         -         9,98           Молоко коровье         70         70         196         2,24         3,29           Сыр         8         8,6         8         2,1         2,0         -           всего         11,4         18,06         46,58         11,4         18,06         46,58           2-0й завтрак           фрукты         95         108         95         0,7         -         6,3           ОБЕД           Оворовь         13         10         0,1         -         0,56           Лук         10         8         0,15         -         0,86           Маскост, бульоне со         150	58,9	10,99	0,1	1,69	15	15		Манка
Маспо синвочное   5   5   0,03   4,12   0,04	19,7	4,94	-	-	2	2		Сахарный песок
Булка с маслом         24/6         2.4         24         2.9         5.26         11.59           булка         24         24         1.99         0.31         11.54           мосто с пиотого         6         6         0.03         4.95         0.05           Коф- или.         1.7         1.7         0.24         0.5         0.11           Коф. или.         1.7         1.7         0.24         0.5         0.11           Молоко коровье         70         70         1.96         2.24         3.29           Сыр         8         8.6         8         2.1         2.0         -           Бесто         11.4         18.06         46.58         46.58           Съю весто         11.4         18.06         46.58           ОБЕД         0.67         1.99         4.7         4.7           Капуста         30         25         0.7         -         6.3           ОБЕД         0.11         -         0.56         1.79         4.7         1.7           Марковь         13         10         0.1         -         0.56         1.1           Пук	37,4	0.04	4 12	0.03	5	5		Масло спивочное
Булка   24   24   1.99   0.31   11.54   масию сивочное   6   6   0.03   4.95   0.05   0.05   (Nopelinal папиток на молоке   150   1.7   1.7   0.24   0.5   0.11   0.10	116,28						24/6	
Маспо санвочное   6					24	2.4	24/0	
Кофейный напиток из молоке         150         2,2         2,74         13,38           Коф. нап.         1,7         1,7         1,7         0,24         0,5         0,11           Сахарияй песок         10         10         -         -         9,98           Молоко королье         70         70         1,96         2,24         3,29           Сър         8         8,6         8         2,1         2,0         -           Весто         11,4         18,06         46,58           Съй завтрак           Фрукты         95         108         95         0,67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0,42         -         1,29           Морковь         13         10         0,1         -         0,56           Лук         10         8         0,15         -         0,86           Масю растительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник на мас/кост. бульоне со сметаной         10         8         0,3         1,47         -           Повадина         33         25         3,23 <td< td=""><td>71,48</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>·</td></td<>	71,48							·
На молоке   1,7   1,7   0,24   0,5   0,11	44,8	0,05	4,95	0,03	6	6		масло сливочное
На малоке   1,7   1,7   0,24   0,5   0,11	80,12	13,38	2,74	2,2			150	Кофейный напиток
Коф. вып.         1.7         1.7         0.24         0.5         0.11           Сахарный песок         10         10         -         9.98           Молоко коровье         70         70         1.96         2.24         3.29           Сыр         8         8.5         8         2.1         2.0         -           Сыр         8         8.6         8         2.1         2.0         -           Сыр         11,4         18,06         46,58           Сыр         11,4         18,06         46,58           Сыр         11,4         18,06         46,58           Орон оброны         13         10         0.67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0.42         -         1,29         Мор оброны         13         10         0,1         -         0,56         1,199         -         -         1,29         Moр оброны         13         10         0,1         -         0,66         Moр оброны         13         10         0,1         -         0,66         1,16         1,16         1,16         1,16         1,16         1,16	,	,	,	,				_
Сахарный песок	2,12	0.11	0.5	0.24	1 7	1 7		
Модкок коровье         70         70         1,96         2,24         3,29           Сыр         8         8,6         8         2,1         2,0         -           2-ой завтрак         11,4         18,06         46,58           фрукты         95         108         95         0,7         -         6,3           ОБЕД         0         0,67         1,99         4,7         1,7         1,29         4,7         1,29         -         1,29         -         1,2         1,2         1,16         1,2         1,2	37,4							
Caid   Recto   Rect								
Весто   11,4   18,06   46,58   2-0й завтрак   2-0й завтрак   95   108   95   0,7   - 6,3	40,6	3,29		· /			_	
\$\frac{\phi}{\text{DOBILITIES}\$   \$95   \$108   \$95   \$0.7   \$-\$   \$6.3   \$\frac{\phi}{\text{DOBILITIES}\$   \$0.667   \$1.99   \$4.7   \$\frac{\text{Kaitycta}}{\text{Kaitycta}}\$   \$30   \$2.5   \$0.42   \$-\$   \$1.29   \$\frac{\text{Mopkobs}}{\text{Mopkobs}}\$   \$13   \$10   \$0.1   \$-\$   \$0.56   \$\frac{\text{Jyk}}{\text{Macro pactitienhole}}\$   \$2   \$2   \$-\$   \$1.99   \$-\$   \$\text{Corrotation in the interpretation of	28,8	-			8	8,6	8	Сыр
фрукты         95         108         95         0,7         -         6,3           ОБЕД         Овощной салат         40         0,67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0,42         -         1,29           Морковь         13         10         0,1         -         0,56           Лух         10         8         0,15         -         0,86           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник на мак/кост, бульоне со сметаной         150         6,19         5,26         11,16           Повадина         33         25         3,23         1,47         -           Лук регизатый         10         7         0,1         -         0,6           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофыь         56         40         0,82         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофыь         56         40         0,82         -         8,24           Свеска         30	410,8	46,58	18,06	11,4				всего
ОБЕД         Овошной салат         40         0,67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0,42         -         1,29           Морковь         13         10         0,1         -         0,86           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник на мак/кост, бульоне со сметаной         150         6,19         5,26         11,16           Сметаной         10         7         0,1         -         0,6           Марковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Капуста вежая         20         13         0,18         -         0,56           Смета         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         - <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2-ой завтрак</td>								2-ой завтрак
ОБЕД         ОВОВИНОЙ САЛЯТ         40         0,67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0,42         -         1,29           Морковь         13         10         0,1         -         0,56           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник и мискост. бульоне со сметаной         150         6,19         5,26         11,16           Совекатаной         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свеска         30         25         0,21         -         0,6           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свеска         30         25         0,21         -         0,48           Кантофель         9         9         0,19         1,8         0,27           Томата         1         1         -	28,5	6,3	-	0,7	95	108	95	фрукты
Овощной салат         40         0,67         1,99         4,7           Капуста         30         25         0,42         -         1,29           Морковь         13         10         0,1         -         0,56           Лук         10         8         0,15         -         0,86           Масло расгительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник на мяскост. бульоне со сметаной         6,19         5,26         11,16         -           Сметаной         33         25         3,23         1,47         -           Лук репчатый         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло расгительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         0,4           Масло расгительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         0,4           Картофель         1         1         -         -		,		ĺ				
Капуста   30   25   0.42   - 1.29   Морковь   13   10   0.1   - 0.56   0.86   Масло растительное   2   2   - 1.99   - 1.89   -								OBEA
Капуста   30   25   0.42   - 1.29   Морковь   13   10   0.1   - 0.56   0.86   Масло растительное   2   2   - 1.99   - 1.89   -	20.70	4.7	1.00	0.67			40	0
Морковь         13         10         0,1         -         0,56           Лук         10         8         0,15         -         0,86           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Свекольник на мяс/кост. бульоне со сметаной         6,19         5,26         11,16           Сметаной         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Каптуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Смета         9         9         0,19         1,8         0,27         1           Томта паста         5         5         5         0,66         -         0,1         1         -         -         -         -	38,69	/			25	20	40	
Пук   10	6,72	,						
Масло растительное   2   2   - 1,99   -	2,64		-					*
Масло растительное   2   2   - 1,99   -	3,87	0,86	-	0,15	8	10		Лук
Свекольник на мис/кост. бульоне со сметаной         150         6,19         5,26         11,16           Говядина         33         25         3,23         1,47         -           Лук регичатый         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Картофель         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -           Сосиска         63         61         -         11,48           Сосиска         63         61         -         11,48	17,98	_	1.99	_				
мис/кост. бульоне со сметаной         150         6,19         5,26         11,16           Говядина         33         25         3,23         1,47         -           Лук репчатый         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Каргофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Капуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат-паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -           Сосиска отварная с картофель инпини поре         63         61         -         11,48         -           Сосиска         63         61         -         11,48         -         -         -         -         -         -	11,70		-,//					
сметаной         33         25         3,23         1,47         -         Лук репчатый         10         7         0,1         -         0,6         Морковь         10         8         0,8         -         0,4         Масло растительное         2         2         2         -         1,99         -         Сметана         2         2         -         1,99         -         Сметана         30         25         0,21         -         0,48         -         0,48         -         0,48         -         0,48         -         0,48         -         0,21         -         0,48         -         0,22         -         0,48         -         0,25         0,21         -         0,48         -         0,56         -         0,48         -         0,56         -         0,48         -         0,56         -         0,48         -         0,56         -         0,48         -         0,56         -         0,48         -         0,56         -         0,66         -         0,56         -         0,66         -         0,61         1         1         -         -         -         -         -         -         1         -	121 (0	11 16	5 36	6 10			150	
Говядина         33         25         3,23         1,47         -           Лук репчатый         10         7         0,1         -         0,6           Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Картофель         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         5         0,66         -         0,61           Согиь         1         1         -         -         -         -         -           Сосиска         63         61         -         11,36         -	121,69	11,10	5,40	0,19			150	
Пук репчатый   10								
Морковь         10         8         0,8         -         0,4           Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Капуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -         -           Сосиска         61/100         1,65         16,95         11,48         -           Сосиска         63         61         -         11,36         -	30,24	-	1,47					
Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8.24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Картуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -         -           Сосиска отварная с картофельым пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель пномосо         20         20         0,56         0,64         0,94           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         <	3,0	0,6	-	0,1	7	10		Лук репчатый
Масло растительное         2         2         -         1,99         -           Картофель         56         40         0,82         -         8.24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Картуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -         -           Сосиска отварная с картофельым пюре         61/100         1,65         16,95         11,48         -           Сосиска         63         61         -         11,36         -	2,1	0.4	-	0.8	8	10		Морковь
Картофель         56         40         0,82         -         8,24           Свекла         30         25         0,21         -         0,48           Капуста свежая         20         13         0,18         -         0,56           Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -           Сосиска отварняя с картофельным пюре         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -         -           Картофель пюрень         117         76         1,06         -         10,49         -           Молоко         20         20         20         0,56         0,64         0,94         -           Масло сливочное         6         6         6         0,03         4,95         0,05         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         - <td>17,98</td> <td></td> <td>1 99</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	17,98		1 99					
Свекла   30   25   0,21   - 0,48	34,84							
Капуста свежая   20	8,76							
Сметана         9         9         0,19         1,8         0,27           Томат- паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -           Сосиска отварная с картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         4,88								
Томат- паста         5         5         0,66         -         0,61           Соль         1         1         -         -         -           Сосиска отварная с картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14 <tr< td=""><td>2,91</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr<>	2,91							
Соль         1         1         1         -         -         -           Сосиска отварная с картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -         -           Соль         1         1         -	18,36		1,8					
Сосиска отварная с картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         23         1,9         0,29         <	3,5	0,61	-	0,66	5	5		Томат- паста
картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты сухофрукты песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         - </td <td>=</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> <td>Соль</td>	=	-	-	-	1	1		Соль
картофельным пюре         61/100         1,65         16,95         11,48           Сосиска         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты сухофрукты песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         - </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Сосиска отварная с</td>								Сосиска отварная с
Сосика         63         61         -         11,36         -           Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         -         -         9,98           Йогурт, булка         150/23         6,1         5,09         18,11           Йогурт         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23<	234,0	11.48	16.95	1.65			61/100	_
Соль         1         1         -         -         -           Картофель         117         76         1,06         -         10,49           Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты сухофрукты песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН         3апеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	131,44	,			61	63	0 = , = 0 0	
Картофель       117       76       1,06       -       10,49         Молоко       20       20       0,56       0,64       0,94         Масло сливочное       6       6       6       0,03       4,95       0,05         соль       1       12       -       -       -         Компот из сухофруктов       150       0,13       -       15,14         Сухие фрукты       9       8       0,13       -       5,16         Сахарный песок       10       10       -       -       9,98         Хлеб ржаной       40       40       40       1,88       0,28       19,92         всего       14,05       27,08       92,14         Полдник       150/23       6,1       5,09       18,11         Йогурт, булка       150       150       4,2       4,8       7,05         Булка       23       23       23       1,9       0,29       11,06         УЖИН         Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом								
Молоко         20         20         0,56         0,64         0,94           Масло сливочное         6         6         0,03         4,95         0,05           соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты сухофрукты песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         150/23         6,1         5,09         18,11           Йогурт, булка         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	-							
Масло сливочное соль         6         6         0,03         4,95         0,05           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         -         -           Сухие фрукты схаарный песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	46,16							
соль         1         12         -         -         -           Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты сухофрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         150/23         6,1         5,09         18,11           Йогурт, булка         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	11,6							
Компот из сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты Сахарный песок         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           Всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         6,1         5,09         18,11           Йогурт, булка         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	44,8	0,05	4,95	0,03				Масло сливочное
сухофруктов         150         0,13         -         15,14           Сухие фрукты         9         8         0,13         -         5,16           Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         6,1         5,09         18,11           Йогурт, булка         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	-	-	-	-	12	1		
Сахарный песок         10         10         -         -         9,98           Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         6,1         5,09         18,11           Йогурт         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	39,58	·	-				150	сухофруктов
Хлеб ржаной         40         40         40         1,88         0,28         19,92           всего         14,05         27,08         92,14           Полдник         6,1         5,09         18,11           Йогурт         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	2,18		-	0,13		-		
всего     14,05     27,08     92,14       Полдник     6,1     5,09     18,11       Йогурт, булка     150     150     4,2     4,8     7,05       Булка     23     23     1,9     0,29     11,06       УЖИН       Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	37,4		-				_	
всего     14,05     27,08     92,14       Полдник     6,1     5,09     18,11       Йогурт, булка     150     150     4,2     4,8     7,05       Булка     23     23     1,9     0,29     11,06       УЖИН       Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	85,6	19,92	0,28	1,88	40	40	40	Хлеб ржаной
Полдник         6,1         5,09         18,11           Йогурт, булка         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	397,84							-
Йогурт, булка     150/23     6,1     5,09     18,11       Йогурт     150     150     4,2     4,8     7,05       Булка     23     23     1,9     0,29     11,06       УЖИН       Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом		· ·		, -				
Йогурт         150         150         4,2         4,8         7,05           Булка         23         23         1,9         0,29         11,06           УЖИН           Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50         11,13         15,73         19,06	141,21	18,11	5.09	6.1			150/23	
Булка     23     23     1,9     0,29     11,06       УЖИН       Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом         100/50     11,13     15,73     19,06	89,0				150	150	200120	
УЖИН Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом  100/50 11,13 15,73 19,06	52,21							
Запеканка рисовая с творогом с 100/50 11,13 15,73 19,06	J2,21	11,00	0,29	1,7	43	43		
	25129	19,06	15,73	11,13			100/50	Запеканка рисовая с творогом с
	98,7	2,31	6,3	8,4	65	65		· ·
Яйцо 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		0,78	0,91				
Сахарный песок 3 3 2,99	11,22	2,99	- [		3	3		Сахарный песок

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)

					Хим	ический соста	ιВ, Γ
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

	1	1 4		1	1	2.00	110
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
	4.50	0	0				
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
Beero				<b>∠,</b> ⊤	13,1	50,45	303,32
2-ой завтрак							
фрукты	95	108	95	0,7	_	6,3	28,5
ОБЕД	70	100	76	0,7		0,0	20,0
, ,							
Суп лапша на							
курином бульоне	150			3,61	4,19	17,32	110,19
со сметаной							
Куры		20	15	1,33	0,5	-	10,05
Вермишель	İ	9	9	1,04	0,09	7,52	33,2
Лук репчатый		10	7	0,13	-	0,73	3,30
	1				†           †		
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	1	9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
Соль		1	1			_	<del>-</del>
Куриное суфле с		1	1	10,52	11,32	14,78	194,91
	60/100			10,52	11,34	14,/0	174,71
тушеной капустой	60/100						
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
		5	5				
Мука пшеничная				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
		5	5		_	0,59	
Томат-паста				0,18	-		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
•	40	40	40				
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	1	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	<u> </u>	0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Сахарный песок	1	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	0,01	1,56	0,1	14,68
		<u> </u>	<u> </u>	0,1	1,50	0,1	14,00
УЖИН							
Пудинг рыбный с				14,77	8,4	18,81	209,91
_	90/100			14,77	8,4	18,81	209,91
розовым пюре	90/100	85	72	Í	ĺ	18,81	
<b>розовым пюре</b> Рыба	90/100	85 0.125	72 0.125	10,54	0,32	-	48,0
розовым пюре	90/100	85 0,125 2	72 0,125 2	Í	ĺ	- 0,03	

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
одий	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)

					Хи	мический сос	тав, 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
				, , , , ,	- ,-		- 7 -
2-ой завтрак							
Фрукты	95	108	95	0,7	-	6,3	28,5
ОБЕД				ĺ		,	,
, ,							
Щи на мяс/кост.							
бульоне со	150			4,18	5,52	13,24	117,63
сметаной							
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		1	1		_		<u> </u>
•	70/100			15.22	12 97	17 21	242,99
говядины с	/0/100			15,23	12,87	17,21	242,99
картофельным							
пюре				4.5.40			
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				ĺ		,	,
сухофруктов	150			0,13	_	15,14	39,58
сухофруктов	150			0,15		10,14	27,20
Сухие фрукты		9	8	0,13	_	5,16	2,18
Сухие фрукты Сахарный песок		10	10	0,13	_	9,98	37,4
Хлеб ржаной	40	40	40		0.20		
	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
всего				21,42	18,67	65,51	485,8
Полдник	150/22			(1	<i>5</i> 00	10.11	1 41 01
Ряженка, булка	150/23	1.70	1.70	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			l				
Морковь тёртая с							
1 1							
сахаром	40			0,5	1,99	4,79	38,66
	40	53	37	<b>0,5</b> 0,5	1,99	<b>4,79</b> 2,8	<b>38,66</b> 13,2
<b>сахаром</b> Морковь	40	53		0,5			13,2
сахаром Морковь Сахарный песок	40	2	2	0,5	-	2,8 1,99	13,2 7,48
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное	40			0,5	-	2,8	13,2
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное Оладьи со сладким		2	2	0,5	1,99	2,8 1,99	13,2 7,48 17,98
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное	80/30	2 1	2	0,5 - - - 6,88	-	2,8 1,99 - 33,33	13,2 7,48 17,98 226,59
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное Оладьи со сладким		2	2	0,5	1,99	2,8 1,99	13,2 7,48 17,98
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное Оладьи со сладким соусом		2 1	2	0,5 - - - 6,88	- 1,99 <b>7,81</b>	2,8 1,99 - 33,33	13,2 7,48 17,98 226,59
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное Оладьи со сладким соусом Мука пшеничная		2 1 35	2 1 35	0,5 - - - 6,88	- 1,99 <b>7,81</b>	2,8 1,99 - 33,33 26,8	13,2 7,48 17,98 <b>226,59</b> 130,0
сахаром Морковь Сахарный песок Масло растительное Оладьи со сладким соусом Мука пшеничная Сахарный песок		2 1 35 3	2 1 35 3	6,88 4,8	7,81 0,4	2,8 1,99 - 33,33 26,8 2,99	13,2 7,48 17,98 <b>226,59</b> 130,0 11,94

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	ı	-	-	-
Кисель		7	7	0,04	-	0,87	3,48
Сахарный песок		2	2	ı	-	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	ı	-	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