**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

**МКДОУ «Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик» Фатежского района Курской области *для детей 3 – 7 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюд*** | ***Продукты*** | ***Кол-во в граммах*** | | ***Выход в граммах*** | ***Хим. состав*** | | | ***Калорийность*** |
| ***брутто*** | ***нетто*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| **1 день Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Крупа гречневая | 30 | 30 | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| молоко | 150 | 150 |
| сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из моркови | Морковь | 50 | 40 | 60 | 0,57 | 3,96 | 6,3 | 63,41 |
| Яблоко | 20 | 14 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Щи со сметаной | Капуста белокочанная | 60 | 48 | 250/10 | 3,0 | 4,6 | 16,6 | 119,5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1.8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Ежики в томатно-сметанном соусе | Мясо | 110 | 77 | 85/50 | 18,1 | 12,0 | 14,2 | 235,4 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Соус: |  |  |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Томат | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Бульон | 50 | 50 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из свежих яблок | Свежие яблоки | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Пирог открытый с повидлом | Мука пшеничная | 30 | 30 | 50 | 3,9 | 6,16 | 27,6 | 137,5 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Яйцо | 1,20 | 1,20 |
| Дрожжи | 1 | 1 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Ванилин | 0,001 | 0,001 |
| Повидло | 16 | 16 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 3 | 3 | 180 | 2,85 | 1,75 | 18,6 | 100,8 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день Завтрак** | | | | | | | | |
| Рисовая каша молочная | Крупа рисовая | 20 | 20 | 200 | 2,13 | 0,30 | 27,38 | 121,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 12,5 | 58,5 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | Вермишель | 16 | 16 | 250 | 2,6 | 2,6 | 18,0 | 108,0 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 50 | 35 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Мясо тушеное | Мясо | 110 | 77 | 50 | 16,0 | 10,5 | 3,4 | 172,5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Капуста | Капуста | 206 | 165 | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,0 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Томат | 5 | 5 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Лук | 13 | 11 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Мука | 3 | 3 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Сахар | 15 | 15 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком | Творог | 100 | 100 | 190/20 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| Крупа манная | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Молоко сгущенное | 20 | 20 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | Снежок к/м | 180 | 180 | 180 |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| Хлеб пшеничный |  |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130,0 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **3 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | Пшено | 20 | 20 | 200 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 181,0 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 12,5 | 58,5 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 2,51 | 4,98 | 17,4 | 117,05 |
| Геркулес | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Гуляш в томатно – сметанном соусе | Мясо (бескостное) | 120 | 107 | 90 | 21,0 | 14,0 | 5,2 | 229,5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Томат | 3 | 3 |
| Мука | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Каша гречневая | Крупа гречневая | 45 | 45 | 200 | 11,79 | 6,77 | 57,95 | 340,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Огурцы свежие | Огурцы свежие | 40 | 37 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Компот из свежемороженых ягод | Ягоды | 20 | 18 | 180 | 0,07 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Рыба отварная | Филе пикши | 108 | 102 | 80 | 14,13 | 0,55 | 0,62 | 64 |
| Лук | 6 | 5 |
| Морковь | 4 | 3 |
| Винегрет | Свекла | 50 | 40 | 160 | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |
| Картофель | 90 | 63 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Горошек зеленый отварной | 20 | 12 |
| Огурец консервированный б/уксуса | 30 | 28 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Икра морковная | Морковь | 60 |  | 60 |  |  |  |  |
| Лук | 12 |  |
| Томат | 10 | 10 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Вермишель молочная | Вермишель | 30 | 30 | 200 | 7,2 | 12,0 | 32,9 | 242,5 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Банан | Банан | 130 | 95 | 95 | 1,45 | 0,0 | 19,8 | 84,5 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | Свекла | 100 | 80 | 250/10 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Томат | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Плов | Куры | 236 | 209 | 210 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 304,0 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Морковь | 16 | 13 |
| Лук репчатый | 11 | 9 |
| Томатное пюре | 7 | 7 |
| Крупа рисовая | 46 | 46 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом | Творог | 93,8 | 92 | 100/30 | 17,54/0,03 | 12,05/0,03 | 17,15/5,1 | 247,0/20,79 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Крупа манная | 6 | 6 |
| Яйцо 1/10 шт | 11,7 | 10,5 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сухари | 4 | 4 |
|  | Сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Соус: |  |  |
| Яблоки свежие | 8 | 6 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Крахмал | 1 | 1 |
| Вода | 24 | 24 |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | Снежок к/м | 180 | 180 | 180 |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | Крупа манная | 20 | 20 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Мандарин | Мандарин | 130 | 100 | 100 | 108 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом | Мясо | 50 | 35 | 250/22 | 10 | 11 | 20,3 | 212,6 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Крупа гречневая | 5 | 5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Лук | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Зразы рыбные с яйцом | Пикша (филе) | 55 | 51 | 80/5 | 7,84 | 3,49 | 9,03 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 13 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Фарш яйца | 1/8 | 5 |
| Лук репчатый | 6 | 4 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 11 | 9,5 | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра овощная | Свекла |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |
| Лук репчатый |  |  |
| Чеснок |  |  |
| Масло растительное |  |  |
| Омлет натуральный | Яйца | 1,5 | 60 | 80 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,0 |
| Молоко | 23 | 23 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 2 | 2 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Зефир | Зефир |  |  | 35 | 0,28 | 0 | 16,9 | 106,4 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Рисовая каша молочная | Крупа рисовая | 20 | 20 | 200 | 2,13 | 0,30 | 27,38 | 121,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 12,5 | 58,5 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 |
| Крупа перловая | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Огурец, консервированный б/уксуса | 30 | 28 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Котлеты рубленые из птицы | Мясо (филе птицы) | 60 | 59 | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151,0 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 |
| Молоко | 21 | 21 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Сухари | 8 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Овощи тушеные | Картофель | 70 | 49 | 180 | 3,2 | 4,22 | 26,6 | 116,3 |
| Морковь | 60 | 48 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Капуста | 60 | 42 |
| Зеленый горошек | 20 | 18 |
| Зелень | 5 | 2,5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Сахар | 15 | 15 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра свекольная | Свекла | 61 |  | 60 | 23,48 | 45,97 | 123,33 | 1001,0 |
| Лук репчатый | 12 |  |
| Томат | 10,5 |  |
| Масло растительное | 3 |  |
| Сахар | 1 |  |
| Булочка «Веснушка» | Мука пшеничная | 40 | 40 | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151,0 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Яйцо 1/10 шт. | 5,2 | 5,2 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Дрожжи | 1 | 1 |
| Изюм | 2 | 2 |
| Масло растительное | 1 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 3 | 3 | 180 |  |  |  |  |
| Молоко | 140 | 140 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Крупа гречневая | 30 | 30 | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с молоком | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 3,1 | 3,5 | 20,2 | 120,6 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Молоко | 110 | 110 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 150 | 135 | 135 | 0,54 | 0,40 | 12,8 | 56,8 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | Горох сухой | 30 | 30 | 250 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 |
| Картофель | 80 | 55 |
| Лук | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Салат из соленых огурцов с луком | Огурцы соленые | 68 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11 |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Картофельная запеканка | Мясо | 100 | 70 | 240/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,3 |
| Картофель | 250 | 175 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Яйцо 1/4 | 11,7 | 10,5 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| **Подлива:** |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Мука | 5 | 5 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Лук репчатый | 15 | 12 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | Творог | 100 | 98 |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | 10 | 10 |
| Яйца 1/4 шт. | 11,7 | 10,5 |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |
| Соус: |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Ряженка с сахаром | Ряженка | 180 | 177 | 180 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Вермишель молочная | Вермишель | 30 | 30 | 200 | 7,2 | 12,0 | 32,9 | 242,5 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Апельсин | Апельсин | 130 | 80 | 80 | 0,72 | 0 | 7,6 | 32,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 3,1 | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| Крупа пшено | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Бефстроганов в сметано-томатном соусе | Мясо | 100 | 70 | 60/30 | 15,0 | 11,1 | 5,2 | 18,0 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Томат | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Вермишель с маслом | Вермишель | 45 | 45 | 126 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 187,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Помидор свежий | Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные | Филе пикши | 64 | 60 | 80 | 7,99 | 0,08 | 4,38 | 68,0 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 12 |
| Яйца | 1/5 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Винегрет | Свекла | 50 | 40 | 160 | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |
| Картофель | 90 | 63 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Горошек зеленый отварной | 20 | 12 |
| Огурец консервированный б/уксуса | 30 | 28 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Зелень | 3 | 1/8 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 2 | 2 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Печенье | Печенье |  |  | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день. Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша из смеси круп с изюмом и маслом сливочным | Крупа гречневая | 16 | 16 | 200 | 10,52 | 11,86 | 40,51 | 311 |
| Крупа овсяная | 27 | 27 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Изюм | 3,2 | 3 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 130 | 120 | 120 | 0,48 | 0 | 12,5 | 54,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | Свекла | 38 | 30 | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,91 | 46,26 |
| Зеленый горошек консервированный | 23 | 15 |
| Яблоки свежие | 12 | 10 |
| Лук репчатый | 4 | 3 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне | Картофель | 100 | 70 | 250 | 2,6 | 2,6 | 18,0 | 118,0 |
| Рис | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
|  |  |  |
| Голубцы ленивые | Капуста | 121 | 96 | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,0 |
| Филе птицы | 81 | 60 |
| Крупа рисовая | 8 | 23 |
| Лук | 16 | 13 |
| Яйца | 1/8 | 5 |
| Соус: |  |  |
| Сметана | 7,5 | 7,5 |
| Мука | 2 | 2 |
| Томат | 3 | 3 |
| Рис отварной с томатной подливой | Крупа рисовая | 35 | 35 | 110/30 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Подлива: |  |  |
| Томат | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 2 | 1,8 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра морковная | Морковь | 60 | 48 | 60 | 1,3 | 2,8 | 6,5 | 56,22 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 16 | 16 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Запеканка из творога | Творог | 93,8 | 92 | 100/30 | 17,54/0.03 | 12,05/0.03 | 17,15/5.1 | 247,0/20.79 |
| Крупа манная | 6 | 6 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Яйца 1/10 шт. | 1/10 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сухари | 4 | 4 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Соус: |  |  |
| Яблоки свежие | 8 | 6 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Крахмал картофельный | 1 | 1 |
| Вода | 24 | 24 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | Кофейный напиток | 2 | 2 | 180 | 2,6 | 1,75 | 18,6 | 100,8 |
| Молоко сгущенное | 34 | 34 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | Пшено | 20 | 20 | 200 | 4,59 | 4,90 | 26,32 | 168 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Мандарин | Мандарин | 130 | 100 | 100 | 108 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Борщ с мясом и со сметаной | Мясо | 50 | 35 | 250/22/10 | 10,0 | 10,0 | 24,3 | 212,6 |
| Свекла | 50 | 40 |
| Капуста | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Томат | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Котлета рыбная | Рыба филе | 70 | 63 | 75 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Яйцо 1/8шт. | 5,8 | 5,2 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Салат из картофеля с зелёным горошком | Картофель | 33 |  | 60 | 19,69 | 52,42 | 97,77 | 942,0 |
| Морковь | 11 |  |
| Горошек зеленый консервированный | 14 |  |
| Лук зеленый | 8 |  |
| Огурец свежий | 12 |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Яйца вареные | Яйцо 1 шт. | 1 шт. | 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 2 | 2 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  |  |  |  |  |