

Примерное меню
для обучающихся дневного пребывания на базе образовательного учреждения
для детей с 7-10 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Салат из свежкл отварной 100 Колбаса отварная 70/5 Макаронные изделия отварные 150 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 50	Салат из моркови 100 Каша пшённая молочная жидкая 200/5 Чай с лимоном 200/7 Бутерброд с сыром 35 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные(помидоры)50 Картофельная запеканка с мясом 200/ Яйца варёные 1шт/40 Чай с лимоном 200/7 Хлеб ржаной 50	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 Шницели мясные 70/5 Макаронные изделия отварные 150 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные(огурцы)50 Сосиска отварная 70/5 Каша гречневая рассыпчатая 150 Чай с лимоном200/7 Хлеб ржаной 50
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свежих помидоров и огурцов 100 Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной 250/25/10 Котлета мясная 70/5 Пюре картофельное 150 Компот из сухофруктов 200 Булочка домашняя 60 Хлеб ржаной 50	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 Суп картофельный с с бобовыми 250/25 Гуляш из говядины 70/50 Рис отварной 150 Кисель из концентрата 200 Ватрушка с повидлом 60 Хлеб ржаной 50	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 из свежкл отварной 100 Рассольник Ленинградский 250/25/10 Мясо тушёное 100 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из смеси сухофруктов 200 Булочка домашняя 60 Хлеб ржаной 50	Салат из свежкл отварной 100 Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной 250/25/10 Жаркое по домашнему 70/150 Чай с лимоном 200/7 Коржик 60 Хлеб ржаной 50	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной 250/25/10 Тефтели из говядины паровые 70/5 Пюре картофельное 150 Компот из свежих плодов и ягод 200 Булочка «веснушка» 60 Хлеб ржаной 50

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Салат из свеклы отварной 100 Запеканка творожная со сметаной 200 Бутерброд с сыром 35 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные(помидоры)50 Каша молочная 200/5 пшеничная жидкая 200/5 Бутерброд с сыром 35 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 50	Салат из моркови 100 Оладьи с джемом 150/15 Чай с лимоном 200/7 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные(огурец)50 Картофельная запеканка с мясом 200/ Яйца варёные 1шт/40 Чай с лимоном 200/7 Хлеб ржаной 50	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 Сырники из творога 150/20 Чай с лимоном 200/7 Булочка «Веснушка» 60 Хлеб ржаной 50
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из белокочанной капусты с морковью 100 Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной 250/25/10 Рыба припущенная в молоке 95 Рис отварной 150 Чай с лимоном 200/7 Ватрушка с повидлом 60 Хлеб 50	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 Бифштекс рубленый 70/30 Капуста тушеная 150 Компот из свежих яблок с лимоном 200 Булочка домашняя 60 Хлеб 50	Салат из свеклы с маслом 100 Рассольник «Ленинградский» 250 Рыба тушеная в сметанном соусе 140 Пюре картофельное 150 Компот из свежих яблок с лимоном 200 Коржик молочный 60 Хлеб 50	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 Щи со свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/25/10 Птица тушеная в соусе с овощами 75/75 Каша гречневая рассыпчатая 150 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 Булочка домашняя 60 Хлеб ржаной 50	Салат из свеклы отварной 100 Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной 250/25/10 Гуляш из говядины 75/50 Рис отварной 150 Компот из свежих плодов и ягод 200 Коржик 60 Хлеб 50

Примерное меню для детей 7-10 лет

№ технол гичес кой арты	Наименование блюд и продуктов	Вес Брутто (г)	Вес Нетто (г)	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энерг етическая ценно сть Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1 день

Завтрак

23	Салат из свеклы отварной -свекла - масло растительное	121 5	95 5	100	1,43	5,09	9,50	75,35
205	Колбаса отварная : -колбаса вареная -масло сливочное	72 5	70 5	70/5	6,62	16,04	1,57	179,7
227	Макаронные изделия отварные: - макароны - масло сливочное	51 6,75	51 6,75	150	5,52	5,3	35,33	211,1
286	Кофейный напиток с молоком: - кофейный напиток - молоко -сахар - вода	2 100 15 120	2 100 15 120	200	2,79	3,19	19,71	118,6
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов: - помидоры свежие - огурцы свежие - лук зеленый - масло растительное	57 44 15 5	48 35 12 5	100	0,98	5,13	4,54	65,81
35	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной: - свекла - капуста белокочанная - морковь - петрушка (корень) - лук репчатый - масло растительное - сахар - лимонная кислота - сметана	50 37,5 12,5 3,25 12,5 5 2,5 0,25 10	40 30 10 2,5 10 5 2,5 0,25 10	250/25/10	1,93	6,34	10,05	104,1
189	Котлета мясная: - говядина I категории (котлетное мясо) -хлеб пшеничный -сухари	81 13 7,5	60 13 7,5	70/5	10,68	11,72	5,74	176,7

	-молоко или вода	16	16					
	- масло сливочное	5	5					
241	Пюре картофельное:			150	3,20	6,06	23,30	160,46
	- картофель	169,5	126					
	- молоко	24	22,5					
	- масло сливочное	6,75	6,75					
283	Компот из сухофруктов:			200	0,56	-	27,89	113,79
	- смесь сухофруктов	25	30,5					
	- сахар	15	15					
	- вода	190	190					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
312	Булочка домашняя:			60	4,37	7,07	36,80	228,20
	- мука пшеничная (в/с)	39	39					
	- сахар	7	7					
	- масло сливочное	9	9					
	- яйцо	1/36шт	1,2					
	- соль	0,4	0,4					
	- дрожжи	1	1					
	- вода	17	17					
	Итого:				51,08	68,34	257,93	1796,03

2 день

Завтрак

9	Салат из моркови: - морковь - масло растительное - сахар	110 10 3	88 10 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8
112	Каша пшённая молочная жидкая: -крупка пшено -вода -молоко -сахар -масло сливочное	40 67,2 100,8 5 5	40 67,2 100,8 5 5	200/5	6,04	7,27	34,29	227,1
294	Чай с лимоном: - чай- заварка - вода - сахар - лимон	50 150 15 8	50 150 15 7	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
377	Бутерброд с сыром: - сыр «Российский» - масло сливочное - хлеб	16 5 15	15,0 5 15	35	4,97	8,01	7,56	122,2

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью: - капуста белокочанная - морковь - масло сливочное -сахар - лимонная кислота -вода	106 13 10 5 0,1 5	84 10 10 5 0,1 5	100	0,84	5,06	5,32	70,02
45	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне: - горох или консервированный горошек - картофель - морковь - петрушка (корень) - лук репчатый - масло сливочное - бульон	21,25/38,75 67,5 12,5 3,1 12,5 5 175	20/25 50 10 2,5 10 5 175	250	2,34	3,89	13,61	98,79
180	Гуляш из говядины: - говядина (лопаточная часть, подлопаточная часть грудины и покромка) - масло сливочное - лук репчатый	151 6,5 17	111 6,5 14	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53

	- томат- пюре	11	11					
	- мука пшеничная	3,7	3,7					
	- соус	50	50					
224	Рис отварной							
	- крупа рисовая	54	54	150	3,89	5,09	40,28	225,18
	- вода							
	- масло сливочное	6,75	6,75					
274	Кисель из концентрата и плодового или ягодного:			200	1,36	-	29,02	116,19
	- концентрат киселя							
	-сахар	24	24					
	- вода	10	10					
		190	190					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50					
330	Ватрушка с повидлом:			50	6,5	1,2	41,75	181
	- мука пшеничная			60	7,08	2,63	41,81	219,07
	- сахар	29,8	29,8					
	- масло сливочное	1,6	1,6					
	- соль	1,3	1,3					
	- яйцо	0,5	0,5					
	- дрожжи прессованные	1/26	1,5					
	- вода	0,9	0,9					
	- повидло	12	12					
	- масло растительное	30,3	30					
		0,2	0,2					
	Итого:				62,41	68,65	287,82	1970,56

Завтрак

3 день

246	Овощи натуральные(помидор)	53	50	50	0,55	0,10	2,3	11,
185	Картофельная запеканка с мясом :			200/5	25,53	24,78	18,43	400
	-говядина (котлетное мясо)	152	112					
	-картофель	220	165					
	-масло сливочное	10	10					
	-яйцо	1	1					
	-сухари	3	3					
139	Яйца вареные	1 шт	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
294	Чай с лимоном:			200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	- чай- заварка	50	50					
	- вода	150	150					
	- сахар	15	15					
	- лимон	8	7					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов:			100	0,98	5,13	4,54	65,81
	- помидоры свежие	57	48					
	- огурцы свежие	44	35					
	- лук зеленый	15	12					
	- масло растительное	5	5					
42	Рассольник Ленинградский:			250	5,03	11,30	32,38	149,60
	- картофель	100	75					
	- крупа (рис, овсяное пшено)	5	5					
	- морковь	12,5	10					
	- лук репчатый	6,25	5					
	- огурцы соленые	17,5	15					
	- бульон	187,5	187,5					
	- масло сливочное или растительное	5	5					
	- сметана	10	10					
191	Мясо тушеное:			100	17,50	6,10	2,99	136,51
	- говядина	113	83					
	- морковь	5	4					
	- лук репчатый	5	4					
	- масло растительное	5	5					
	- томат-пюре	7	7					
	- мука пшеничная	2	2					
	-соус	50	50					
19	Каша гречневая рассыпчатая:			150	8,73	5,43	45,00	263,81
	- крупа гречневая	69	69					
	- вода	102	102					
	- масло сливочное	6,75	6,75					
33	Компот из смеси сухофруктов:			200	0,56		27,89	113,79
	- смесь сухофруктов	25	30,5					

	- сахар	15	15					
	- вода	190	190					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50					
312	Булочка домашняя:			50	6,5	1,2	41,75	181
	- мука пшеничная (в/с)	39	39	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	- сахар	7	7					
	- масло сливочное	9	9					
	- яйцо	1/36шт	1,2					
	- соль	0,4	0,4					
	- дрожжи	1	1					
	- вода	17	17					
	Итого:				81,40	66,92	269,42	1856,14

4 день

Завтрак

18	Салат из свежих помидоров и огурцов: - помидоры свежие - огурцы свежие - лук зеленый - масло растительное	57 44 15 5	48 35 12 5	100	0,98	5,13	4,54	65,81
189	Шницели мясные: - говядина I категории (котлетное мясо) - хлеб пшеничный - сухари - молоко или вода - масло сливочное	81 13 7,5 16 5	60 13 7,5 16 5	70/5	10,68	11,72	5,74	176,75
227	Макаронные изделия отварные: - макароны - масло сливочное	51 6,75	51 6,75	150	5,52	5,3	35,33	211,1
286	Кофейный напиток с молоком: - кофейный напиток - молоко - сахар - вода	2 100 15 120	2 100 15 120	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

23	Салат из свеклы отварной: - свекла - масло растительное	121 5	95 5	100	1,43	5,09	9,50	75,35
35	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной: - свекла - капуста белокочанная - морковь - петрушка (корень) - лук репчатый - масло растительное - сахар - лимонная кислота - сметана	50 37,5 12,5 3,25 12,5 5 2,5 0,25 10	40 30 10 2,5 10 5 2,5 0,25 10	250/25/10	1,93	6,34	10,05	104,16
181	Жаркое по домашнему : - говядина - картофель - лук репчатый - масло сливочное - томат-пюре	151 152 17,5 7 7	111 114 15 7 7	70/150	22,54	17,23	22,13	334,08

294	Чай с лимоном:							
	- чай- заварка	50	50	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	- вода	150	150					
	- сахар	15	15					
	- лимон	8	7					
318	Хлеб:							
	- ржаной	50	50					
	Коржик:			50	6,5	1,2	41,75	181
	- мука пшеничная			60	4,09	7,02	40,60	242,10
	-сахар	33,8	33,8					
	- масло сливочное	17	17					
	-яйцо	8	8					
	- молоко	1/30	1,5					
	- сода пищевая	6	6					
	- ванилин	0,45	0,45					
	Итого:	0,01	0,01		63,03	63,43	246,41	1751,66

5 день

Завтрак

246	Овощи натуральные (огурец)	53	50	50	0,55	0,1	2,3	11,5
205	Сосиска отварная : -сосиски -масло сливочное	72	70 5	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72
219	Каша гречневая рассыпчатая: - крупа гречневая - вода - масло сливочное	46 68 4,5	46 68 4,5	150	8,73	5,43	45,00	263,81
294	Чай с лимоном: - чай- заварка - вода - сахар - лимон	50 150 15 8	50 150 15 7	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов: - помидоры свежие - огурцы свежие - лук зеленый - масло растительное	57 44 15 5	48 35 12 5	100	0,98	5,13	4,54	65,81
66	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной: -капуста -картофель -морковь -лук репчатый - масло сливочное или растительное -бульон - петрушка (корень) -сметана	62,5 50 12,5 12,5 5 200 3,75 12,5	50 37,5 10 10 5 200 2,5 12,5	250	6,32	7,51	10,49	131,53
201	Тефтели из говядины паровые: - говядина 1 категории (котлетное мясо) -хлеб пшеничный - вода -лук репчатый - масло сливочное -масло сливочное	67 9,4 14 27 2,3 5	49 9,4 14 23 2,3 5	70/5	12,85	14,60	8,74	217,83
241	Картофельное пюре : - картофель - молоко - масло сливочное	169,5 24 6,75	126 22,5 6,75	150	3,2	6,06	23,30	160,46
282	Компот из свежих плодов и ягод:			200	0,16	-	14,99	60,64

	- яблоки свежие	45,4	40					
	- вода	172	172					
	- слива	44,4	40					
	- сахар	15	15					
	- кислота лимонная	0,2	0,2					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
307	Булочка «Веснушка»:			60	4,61	4,41	35,30	199,30
	- мука пшеничная	42,0	42,0					
	- сахар	4,3	4,3					
	- дрожжи	1,3	1,3					
	- соль	0,4	0,4					
	- масло сливочное	3,8	3,8					
	- яйцо	1/30	1,3					
	- изюм	2,1	2,1					
	- вода	17,2	17,2					
	Итого:				57,09	61,69	245,04	1554,22

6 день

Завтрак

23	Салат из свеклы отварной -свекла - масло растительное	121 5	95 5	100	1,43	5,09	9,50	75,35
141	Запеканка творожная со сметаной: - творог - крупа манная - молоко - мука пшеничная - яйцо - сахар - ванилин - сметана - сухари - масло сливочное	141 9,7 36 12 1/10 3,7 0,015 5,2 5,2 5,2	139,5 9,7 36 12 4,5 3,7 0,015 5,2 5,2 5,2	200	29,22	12,11	29,1	342,23
377	Бутерброд с сыром: - сыр «Российский» - масло сливочное - хлеб	16 5 15	15,0 5 15	35	4,97	8,01	7,56	122,2
286	Кофейный напиток с молоком: - кофейный напиток - молоко -сахар - вода	2 100 15 120	2 100 15 120	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью: - капуста белокочанная - морковь - масло сливочное -сахар - лимонная кислота -вода	106 13 10 5 0,1 5	84 10 10 5 0,1 5	100	0,84	5,06	5,32	70,02
35	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной: -свекла - капуста белокочанная - морковь - петрушка (корень) -лук репчатый - масло растительное - сахар - лимонная кислота -сметана	50 37,5 12,5 3,25 12,5 5 2,5 0,25 10	40 30 10 2,5 10 5 2,5 0,25 10	250/25/10	1,93	6,34	10,05	104,16

165	Рыба, припущенная в молоке: -треска или минтай -лук репчатый -молоко -масло растительное	117 117 22 30 6,5	85 85 19 30 6,5	95	9,33	2,78	4,77	81,36
224	Рис отварной - крупа рисовая - вода - масло сливочное	54 6,75	54 6,75	150	3,89	5,09	40,28	225,18
336	Ватрушка с повидлом : -мука пшеничная -сахар -масло сливочное -соль -яйцо -дрожжи прессованные -вода -повидло -масло растительное	29,8 1,6 1,3 0,5 1/26 0,9 12 30,3 0,2	29,8 1,6 1,3 0,5 1/26 0,9 12 30,3 0,2	60	7,08	2,63	41,81	219,07
94	Чай с лимоном: - чай- заварка - вода - сахар - лимон	50 150 15 8	50 150 15 7	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
	Итого:				74,55	52,71	266,91	1781,88

7 день

Завтрак

246	Овощи натуральные(помидор)	53	50	50	0,55	0,10	2,3	11,5
108	Каша молочная пшеничная жидкая :			200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
	- крупа пшеничная	40	40					
	- вода	68	68					
	- молоко	100	100					
	- сахар	5	5					
	- масло сливочное	5	5					
377	Бутерброд с сыром:			35	4,97	8,01	7,56	122,2
	- сыр «Российский»	16	15,0					
	- масло сливочное	5	5					
	- хлеб	15	15					
186	Кофейный напиток с молоком:			200	2,79	3,19	19,71	118,69
	- кофейный напиток	2	2					
	- молоко	100	100					
	- сахар	15	15					
	- вода	120	120					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов:			100	0,98	5,13	4,54	65,81
	- помидоры свежие	57	48					
	- огурцы свежие	44	35					
	- лук зеленый	15	12					
	- масло растительное	5	5					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями:			250	2,83	2,86	21,76	124,09
	- макаронные изделия	10	10					
	- картофель	100	75					
	- морковь	12,5	10					
	- петрушка	3,5	2,5					
	- лук репчатый	11,6	10					
	- масло сливочное	3,75	3,75					
	- бульон	187,5	187,5					
177	Бифштекс рубленый паровой:			70/30	21,85	14,4	0,21	217,84
	- говядина	137,3	101					
	- вода	8	8					
	- масло сливочное	2	2					
	- соус	30	30					
235	Капуста тушеная:			150	3,93	4,85	20,18	130,74
	- капуста белокочанная, свежая	196,95	157,5					
	- масло сливочное	6,75	6,75					
	- морковь	7,5	6					
	- петрушка	4,05	3					

	- лук репчатый	10,65	9					
	- томат- пюре	12	12					
	- мука пшеничная	1,8	1,8					
	-сахар	4,5	4,5					
312	Булочка домашняя:			60	4,37	7,07	36,80	228,20
	- мука пшеничная (в/с)	39	39					
	- сахар	7	7					
	- масло сливочное	9	9					
	- яйцо	1/36шт	1,2					
	- соль	0,4	0,4					
	- дрожжи	1	1					
	- вода	17	17					
284	Компот из свежих яблок с лимоном :			200	0,25	0,25	25,35	104,07
	- яблоки свежие							
	- лимон	56	50					
	- вода	16	7					
	- сахар	180	180					
		20	20					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
	Итого:				62,96	56,33	257,19	1729,06

8 день

Завтрак

9	Салат из моркови:			100	1,14	10,08	10,38	136,80
	- морковь	110	88					
	- масло растительное	10	10					
	- сахар	3	3					
327	Оладьи с джемом :			150/15	9,35	8,63	81,39	440,63
	-мука пшеничная	85	85					
	-яйцо	1/10	4					
	молоко или вода	85/85	85/85					
	дрожжи прессованные	2,5	2,5					
	сахар	3	3					
	соль	1,5	1,5					
	масло растительное	9	9					
	джем	15,2	15					
294	Чай с лимоном:			200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	- чай- заварка	50	50					
	- вода	150	150					
	-сахар	15	15					
	-лимон	8	7					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

23	Салат из свеклы отварной			100	1,43	5,09	9,50	75,35
	-свекла							
	- масло растительное	121 5	95 5					
42	Рассольник Ленинградский:			250	5,03	11,30	32,38	149,60
	- картофель	100	75					
	- крупа (рис, овсяное пшено)	5	5					
	- морковь	12,5	10					
	- лук репчатый	6,25	5					
	- огурцы соленые	17,5	15					
	- бульон	187,5	187,5					
	- масло сливочное или растительное	5	5					
	- сметана	10	10					
171	Рыба ,тушеная в сметанном соусе:			140	15,42	13,47	5,61	205,32
	-треска	117	85					
	или минтай	115	85					
	-лук репчатый	17	14					
	-морковь	32	24					
	-масло сливочное	6	6					
	-соус сметанный	40	40					
241	Картофельное пюре :			150	3,2	6,06	23,30	160,46
	- картофель	169,5	126					
	- молоко	24	22,5					
	- масло сливочное	6,75	6,75					
318	Коржик молочный :			60	4,09	7,02	40,60	242,10
	- мука пшеничная	33,8	33,8					

	-сахар	17	17					
	- масло сливочное	8	8					
	-яйцо	1/30	1,5					
	- молоко	6	6					
	- сода пищевая	0,45	0,45					
	- ванилин	0,01	0,01					
284	Компот из свежих яблок с лимоном :			200	0,25	0,25	25,35	104,07
	- яблоки свежие	56	50					
	- лимон	16	7					
	- вода	180	180					
	- сахар	20	20					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
	Итого:				52,98	64,31	327,32	1937,95

9 день

Завтрак

246	Овощи натуральные (огурец)	53	50	50	0,55	0,1	2,3	11,5
185	Картофельная запеканка с мясом :			200/5	25,53	24,78	18,43	400,75
	-говядина (котлетное мясо)	152	112					
	-картофель	220	165					
	-масло сливочное	10	10					
	-яйцо	1	1					
	-сухари	3	3					
139	Яйца вареные	1 шт	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
294	Чай с лимоном:			200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	- чай- заварка	50	50					
	- вода	150	150					
	- сахар	15	15					
	- лимон	8	7					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью:			100	0,84	5,06	5,32	70,02
	- капуста белокочанная	106	84					
	- морковь	13	10					
	- масло сливочное	10	10					
	-сахар	5	5					
	- лимонная кислота	0,1	0,1					
	-вода	5	5					
66	Щи со свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной:			250	6,32	7,51	10,49	131,53
	-капуста	62,5	50					
	-картофель	50	37,5					
	-морковь	12,5	10					
	-лук репчатый	12,5	10					
	- масло сливочное или растительное	5	5					
	-бульон	200	200					
	- петрушка (корень)	3,75	2,5					
	-сметана	12,5	12,5					
213	Птица тушеная в соусе с овощами:			75/75	23,55	14,1	4,95	253,5
	- кура	126	112,5					
	- соль поваренная, йодированная	0,8	0,8					
	- соус	75	75					
	- бульон	15	15					
219	Каша гречневая рассыпчатая:			150	8,73	5,43	45,00	263,81
	- крупа гречневая							
	- вода	46	46					
	- масло сливочное	68	68					

		4,5	4,5					
4	Кисель из концентрата и плодового или ягодного: - концентрат киселя - сахар - вода	24 10 190	24 10 190	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
2	Булочка домашняя: - мука пшеничная (в/с) - сахар - масло сливочное - яйцо - соль - дрожжи - вода	39 7 9 1/36шт 0,4 1 17	39 7 9 1,2 0,4 1 17	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Итого:				89,40	71,06	251,40	1961,92

10 день

Завтрак

4	Салат из белокочанной капусты с морковью:			100	0,84	5,06	5,32	70,02
	- капуста белокочанная	106	84					
	- морковь	13	10					
	- масло сливочное	10	10					
	-сахар	5	5					
	- лимонная кислота	0,1	0,1					
	-вода	5	5					
154	Сырники из творога:			150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
	- творог	136	135					
	- яйцо	1/8	5					
	-сахар	15	15					
	- мука пшеничная	20	20					
	- масло сливочное	5	5					
	-варенье	20	20					
307	Булочка «Веснушка»:			60	4,61	4,41	35,30	199,30
	- мука пшеничная	42,0	42,0					
	- сахар	4,3	4,3					
	-дрожжи	1,3	1,3					
	- соль	0,4	0,4					
	- масло сливочное	3,8	3,8					
	-яйцо	1/30	1,3					
	- изюм	2,1	2,1					
	-вода	17,2	17,2					
294	Чай с лимоном:			200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	- чай- заварка	50	50					
	- вода	150	150					
	- сахар	15	15					
	-лимон	8	7					
	Хлеб:							
	- ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181

Обед

23	Салат из свеклы отварной:			100	1,43	5,09	9,50	75,35
	-свекла							
	- масло растительное	121	95					
		5	5					
35	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной:			250/25/10	1,93	6,34	10,05	104,16
	-свекла	50	40					
	- капуста белокочанная	37,5	30					
	- морковь	12,5	10					
	- петрушка (корень)	3,25	2,5					
	-лук репчатый	12,5	10					
	- масло растительное	5	5					
	- сахар	2,5	2,5					
	- лимонная кислота	0,25	0,25					
	-сметана	10	10					

180	Гуляш из говядины: - говядина (лопаточная часть, подлопаточная часть грудины и покромка) - масло сливочное - лук репчатый - томат- пюре - мука пшеничная - соус	151 6,5 17 11 3,7 50	111 6,5 14 11 3,7 50	75/50	21,68	24,21	6,74	331,53
224	Рис отварной - крупа рис - вода - масло сливочное			150	3,24	4,23	33,56	187,65
282	Компот из свежих плодов и ягод: - яблоки свежие - вода - слива -сахар - кислота лимонная	45,4 172 44,4 15 0,2	40 172 40 15 0,2	200	0,16	-	14,99	60,64
318	Коржик: - мука пшеничная -сахар - масло сливочное -яйцо - молоко - сода пищевая - ванилин	33,8 17 8 1/30 6 0,45 0,01	33,8 17 8 1,5 6 0,45 0,01	60	4,09	7,02	40,60	242,10
	Хлеб: - ржаной	50	50	50	6,5	1,2	41,75	181
	Итого:				78,17	58,01	299,54	2028,69
	ВСЕГО:				673,07	631,45	2708,91	18368,08