

Примерное циклическое десятидневное меню

БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад №150»

	Прием пищи	Выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	1 день понедельник завтрак								
264	Каша манная на сгущенном молоке	185\205			3.6\4.04	5.69\6.32	25.2\28.9	237.6\245.8	0.56\0.78
	молоко сгущенное		25\30	25\30					
	манная крупа		27\30	27\30					
	масло сливочное		5\5	5\5					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.0\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
392	Чай с сахаром	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		6\8	6\8					
	Итого	419\450			6.11\6.61	13.07\13.89	49.53\53.6	410.6\422.8	3.41\3.63
	2 завтрак								
399	Сок фруктовый	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Итого	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	обед								
19	Салат из свеклы с чесноком	45\60			0.74\0.99	3.19\4.25	3.82\5.10	46.58\62.11	2.16\2.88
	свекла		50\69	30\53					
	чеснок		2\3	1.5\2.5					
	масло растительное		3\4	3\4					
81	Суп гороховый	180\200			3.29\4.38	3.15\4.20	9.78\13.04	90.85\117.80	2.79\3.72
	Картофель		45\50	37\42					
	Горох сухой		12\16	12\16					
	Морковь		11\13	9\11					
	Лук		8\10	8\10					
	Масло подсолнечное		3\4	3\4					
278	Бефстроганов из отварной говядины в молочно сметанном соусе	100\100			16.37\16.73	15.78\15.78	4.25\4.25	225.82\225.82	0.48\0.48
	Говядина		109\109	65\65					
	Сметана		10\10	10\10					
	Лук		10\10	8\8					
	Молоко		10\10	10\10					
	Масло растительное		3\3	3\3					
	Мука		3\3	3\3					
215	Каша перловая отварная	100\100			3.61\3.61	2.93\2.93	17.93\17.93	124.05\124.05	0.5\0.5

2 день вторник завтрак									
172	Каша пшеничная на молоке	5\180- 5\200			7.30\7.49	11.14\11.27	35.18\39.35	184.79\192.0	1.25\1.36
	Крупа пшеничная		22\25	22\25					
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		4\5	4\5					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.0\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Какао на молоке	180\200			3.36\4.08	2.90\3.54	13.81\17.56	98.55\118.88	0.42\0.52
	Какао порошок		1\2	1\2					
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		6\7	6\7					
	Итого	419\450			12.85\13.1	21.16\21.48	65.35\69.89	417.89\429.1	1.77\1.88
	2 завтрак								
386	груши	170\170			0.8\0.8	0.6\0.6	20.6\20.6	92.0\92.0	0.9\0.9
	груши		170\170	170\170					
	Итого	170\170			0.8\0.8	0.6\0.6	20.6\20.6	92.0\92.0	0.9\0.9
	обед								
156	Салат из кальмаров	45\65			4.5\5.45	4.96\5.55	3.88\4.05	95.0\103.0	4.0\5.0
	Кальмары мороженые		35\52	18\32					
	Зеленый горошек консерв.		20\30	15\25					
	Яйцо куриное		12\18	12\18					
	Масло растительное		2\3	2\3					
169	Суп овощной со сметаной	205\257			8.32\8.96	19.83\20.65	71.01\76.02	136.0\141.0	48.05\50.02
	Картофель		32\40	24\30					
	Морковь		12\15	10\13					
	Капуста		50\62	40\50					
	Лук		10\12	8\10					
	Масло растительное		4\5	4\5					
	Томатная паста		2\3	2\3					
	Сметана		5\7	5\7					
100	Плов из птицы	180\200			29.85\30.61	22.15\23.37	33.16\35.93	333.0\376.1	1.45\1.79
	Куры		70\80	69\79					
	Лук		14\16	12\14					
	Морковь		14\16	12\14					

	Рис		50\58	50\58					
	Томатная паста		4\6	4\6					
	Масло подсолнечное		7\10	7\10					
933	Компот из с\ф + вит С	180\200			0.30\0.40	0	22.65\24.84	96.0\101.70	1.2\2.1
	Сахар		7\9	7\9					
	Сухофрукты		16\18	48\54					
	Итого	610\722			42.97\45.42	46.94\49.57	130.7\140.84	660\721.8	54.7\58.91
	полдник								
32	Печенье	30\50			0.51\1.36	10.25\12.08	23.8\25.88	209.0\235.6	0
	Печенье								
400	Молоко	180\200			5.56\6.08	4.05\5.40	7.55\10.06	94.89\113.32	1.55\2.60
	Молоко		180\200	180\200					
	Итого	210\250			13.94\14.4	12.77\14.12	34.55\37.6	303.89\348.92	1.55\2.60
	ужин								
221	Биточки рыбные в сметанном соусе с луком	100\110			12.89\14.56	10.19\11.69	3.28\4.56	156.25\175.15	0.69\0.78
	Рыба (филе)		60\65	57\62					
	Молоко		6\8	6\8					
	Яйцо		4\4	4\4					
	Хлеб пшеничный		5\6	5\6					
	Масло растительное		2\2	2\2					
	Лук		6\8	4\6					
	Сметана		4\6	4\6					
	Мука		1\2	1\2					
322	Пюре картофельно-морковное	130\150			2.47\2.85	4.00\4.62	15.61\18.01	125\137	13.65\15.75
	картофель		120\140	90\110					
	Молоко		18\23	18\23					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
392	Чай с сахаром	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.02\0.02	0.02\0.02					
	сахар		8\8	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.22\0.32	17.44\17.54	80.56\80.85	0
	Итого	400\450			11.23\16.57	6.84\8.02	45.53\49.95	292.56\260.8	16.75\18.88
	Итого за 2 день:				81.79\90.29	88.31\93.79	296.73\318.88	1766.34\1852.62	75.67\83.17
	3 день среда завтрак								
138	Суп молочный с крупой	200\250			5.17\5.74	4.68\5.20	16.96\18.45	218.68\233.2	0.65\0.72

	Сахар		1\2	1\2					
	Молоко		120\140	120\140					
	Гречка		20\22	20\22					
	Масло сливочное								
3	Бутерброд с маслом и сыром	4\9\30- 5\10\40			5.52\9.85	6.97\8.89	18.90\19.66	168.0\186.3	0.24\0.28
	Хлеб		30\40	30\40					
	Сыр		9.6\10.6	9\10					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Кофейный напиток с молоком	180\200			3.0\3.16	2.30\2.66	13.0\15.92	98.0\101.10	0.35\0.52
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		9\11	9\11					
	Кофейный напиток		1\2	1\2					
	Итого	423\505			14.05\19.67	14.55\17.63	49.67\55.67	485.23\538.38	1.31\1.52
	2 завтрак								
399	Сок фруктовый	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Сок фруктовый		200\200	200\200					
	Итого				1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	обед								
12	Салат из кукурузы консервированной	45\60			0.73\1.15	0.13\0.23	32.74\4.70	28.27\41.32	0.34\0.45
	Кукуруза консервированная		50\65	45\60					
	Сахар		1\2	1\2					
	Масло подсолнечное		2\3	2\3					
81	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250\250			3.29\4.38	3.15\4.20	9.78\13.04	90.85\117.80	2.79\3.72
	Картофель		130\130	100\100					
	Морковь		12\12	10\10					
	Лук		12\12	10\10					
	Масло подсолнечное		3\3	3\3					
	Минтай или горбуша		25\25	21\21					
	Лук репчатый		7\7	6\6					
	Яйца								
200	Капуста тушеная с мясом	200\230			9.0\10.0	7.5\8.2	7.36\10.8	255.0\280.0	19.0\21.0
	Говядина		95\104	80\90					
	Масло растительное		6\7	6\7					
	Капуста свежая		190\209	152\167					
	Томатное пюре		5\6	5\6					

	Морковь		14\15	11\12					
	Лук		11\12	9\10					
	Мука		1\2	1\2					
	Сахар		1\2	1\2					
699	Компот из св.зам ягод	180\200			0.08\0.09	0.02\0.03	18.15\21.78	70.6\83.52	14.05\14.96
	ягоды		18\20	16\18					
	Сахар		12\14	12\14					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	715\790			20.6\26.52	11.0\13.76	71.45\84.22	527.77\609.68	30.31\32.98
	полдник								
32	Печенье	30\50			0.51\1.36	10.25\12.08	23.8\25.88	209.0\235.6	0
	Печенье								
401	Йогурт	180\200			2.31\3.36	3.8\4.5	6.8\8.0	68\75	1.0\1.2
	Йогурт								
	Итого	210\250			2.82\4.72	14.05\16.58	30.6\33.88	277.0\310.6	1.0\1.2
	ужин								
36 (235)	Творожная запеканка со сгущенным молоком	20\150-30\180			18.05\18.9	13.49\13.71	28.66\31.1	264.23\275.23	0.45\0.52
	Творог		90\100	88\98					
	Сахар		4\6	4\6					
	Молоко		30\35	30\35					
	Яйцо		2\4	2\4					
	Манка		6\8	6\8					
	Масло сливочное		1\2	1\2					
	Сгущенное молоко		30\50	30\50					
394	Чай с сахаром и лимоном	200\200			0.1\0.1	0\0	13.8\13.8	54.0\54.0	1.2\1.2
	Сахар		9\9	9\9					
	Чай		0.02\0.02	0.02\0.02					
	лимон		11\11	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.22\0.32	17.44\17.54	80.78\80.85	0
	Хлеб пшеничный	30\40							
	Итого	400\450			20.71\21.66	13.71\14.03	59.9\62.44	399.01\410.08	3.44\3.58
	Итого за 3 день				59.18\73.57	53.31\62.0	231.64\256.23	1774.33\1954.06	48.06\51.28
	4 день четверг завтрак								
186	Омлет натуральный	115\125			4.58\4.68	4.90\5.0	31.26\31.50	187.0\197.0	0.52\0.62
	Яйцо		40\60	40\60					

	Молоко		60\65	60\65					
	Масло сливочное		3\4	3\4					
	Масло сливочное		3\4	3\4					
12	Зеленый горошек консервированный	30\40			0.73\1.25	0.13\0.23	2.74\4.70	28.27\41.32	0.34\0.58
	Горошек зеленый конс.		35\45	30\40					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.6\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Какао на молоке	180\200			3.36\4.08	2.90\3.54	13.81\17.56	98.55\118.88	0.42\0.52
	Какао порошок		1\2	1\2					
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		6\7	6\7					
	Итого	379\410			7.82\8.5	12.41\12.8	58.33\60.9	388.87\415.32	3.71\4.05
	2 завтрак								
363	Яблоки	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.8\74.8	27.2\27.2
	Яблоки		170\170	170\170					
	Итого	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.8\74.8	27.2\27.2
	обед								
5	Винегрет	45\60			0.75\0.82	3.45\3.70	4.85\5.06	49.30\56.88	2.98\3.03
	Картофель		20\25	15\18					
	Свекла		13\16	9\12					
	Морковь		10\12	7\8					
	Лук		9\11	7\9					
	Огурцы соленые		12\15	9\12					
	Масло подсолнечное		3\4	3\4					
39	Суп крестьянский со сметаной	205\255			2.65\3.05	1.56\2.02	14.8\16.5	110\115	8.0\8.5
	Картофель		80\93	60\73					
	Пшено		8\10	8\10					
	Морковь		16\18	14\16					
	Лук		10\12	8\10					
	Масло подсолнечное		3\4	3\4					
	Сметана		5\7	5\7					
247	Рыба тушеная с овощами	70\80			13.8\15.6	8.50\9.88	7.65\8.26	188.0\199.0	2.54\2.88
	Рыба(минтай)		90\110	44\52					
	Горбуша с головой		95\115	44\52					
	Рыба (треска)		90\110	44\52					
	Минтай (филе)		45\55	44\52					

	Лук		9\11	7\9					
	Морковь		25\28	21\22					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Сметана		4\5	4\5					
313	Гречка рассыпчатая	100\100			5.7\5.7	4.06\0.06	25.76\25.76	162.5\162.5	0\0
	Гречневая крупа		47\47	47\47					
	Масло сливочное		4\4	4\4					
378	Кисель из св.мороженных ягод	180\200			1.28\1.36	0\0	28.0\29.02	118.0\121.52	1.65\1.84
	ягоды		18\20	18\20					
	Сахар		12\14	12\14					
	Крахмал		8\9	8\9					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	640\745			27.18\29.83	17.87\20.26	99.66\105.5	707.8\744.9	15.17\16.25
	Полдник								
140	Ватрушка с творогом	60\60			8.38\8.32	8.72\8.72	27.0\27.0	229.8\229.8	0.04\0.04
	Творог		25\25	25\25					
	Сахар		4\5	4\5					
	Молоко		18\18	18\18					
	Масло сливочное		2\2	2\2					
	Масло растительное		4\4	4\4					
	Мука		48\48	48\48					
	Дрожжи		1\1	1\1					
	Яйцо		2\3	2\3					
400	Молоко	180\200			5.56\6.08	4.05\5.40	7.55\10.06	94.89\113.32	1.55\2.60
	Молоко		180\200	180\200					
	Итого	240\260			11.12\12.16	8.1\10.8	15.1\20.12	199.78\276.64	3.1\5.2
	ужин								
277	Гуляш из печени	100\100			16.73\16.73	15.78\15.78	4.25\4.25	225.82\225.82	0.48\0.48
	Печень		90\100	78\85					
	Лук		10\10	8\8					
	Томатная паста		1\2	1\2					
	Морковь		12\15	10\13					
	Масло сливочное		2\2	2\2					
	Мука пшеничная		3\4	3\4					
321	Пюре картофельное	120\140			3.03\3.45	4.8\4.98	18.3\20.4	125.0\137.5	0.45\0.56
	Картофель		140\160	110\130					

	Молоко		18\23	18\23					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
394	Чай с сахаром и молоком	200\200			2.96\2.96	2.60\2.60	15.80\15.80	98.88\98.88	1.34\1.34
	Чай(сухой)		0.02\0.02	0.02\0.02					
	Сахар		6\8	6\8					
	Молоко		90\100	90\100					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.44	80.56\80.85	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	410\460			35.37\36.23	25.04\26.29	66.31\69.17	402.66\464.95	2.79\3.13
	Итого 4 день:				81.17\87.4	64.1\70.83	256.06\272.35	1773.91\1976.61	51.97\55.83
	5 день пятница завтрак								
185	Каша кукурузная на молоке	185\205			4.62\5.49	7.58\8.27	28.02\31.35	175.1\187.0	0.2\0.3
	Крупа кукурузная		25\30	25\30					
	Сахар		4\5	4\5					
	Молоко		90\100	90\100					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
3	Бутерброд с маслом и сыром	4\9\30- 5\10\40			5.52\9.85	6.97\8.89	18.90\19.66	168.0\186.30	0.24\0.28
	Хлеб		30\40	30\40					
	Сыр		9.6\10.6	9\10					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Кофейный напиток с молоком	180\200			3.0\3.16	2.30\2.66	13.0\15.92	98.0\101.10	0.35\0.52
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		9\11	9\11					
	Кофейный напиток		1\2	1\2					
	Итого	408\460			13.14\18.5	16.85\19.82	59.92\66.93	464.87\498.6	0.79\0.8
	2завтрак								
399	Сок фруктовый	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Сок фруктовый		200\200	200\200					
	Итого	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Обед								
10	Салат «Зимний»	45\60			1.34\1.78	2.33\3.11	2.81\3.75	56.25\70.19	6.4\7.54
	Картофель		23\26	19\21					
	Лук		3\4	2\3					
	Морковь		8\10	6\8					
	Масло растительное		2\3	2\3					
	Зеленый горошек		10\12	9\11					

	Соленый огурец		20\22	18\20					
58	Борщ с мясом и сметаной	155\207			1.81\2.01	1.95\2.20	8.85\10.80	142.0\194.45	4.02\4.16
	Говядина (на кости)		15\25	10\15					
	свекла		40\42	34\36					
	капуста		19\21	17\19					
	Морковь		10\12	8\10					
	Лук репчатый		8\10	6\8					
	Масло подсолнечное		3\4	3\4					
	Сахар		1\2	1\2					
	Томатная паста		4\6	4\6					
	Сметана		5\7	5\7					
	картофель		25\27	20\22					
277	Гуляш из отварного мяса	100\100			16.73\16.73	15.78\15.78	4.25\4.25	225.82\225.82	0.48\0.48
	Говядина		90\100	75\85					
	Лук		10\10	8\8					
	Томатная паста		1\2	1\2					
	Морковь		12\15	10\13					
	Масло сливочное		2\2	2\2					
	Мука пшеничная		3\4	3\4					
299	Макароны отварные	130\150			4.54\4.91	3.48\4.0	21.79\23.6	136.8\141.05	
	Макароны		36\45	36\45					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
933	Напиток из шиповника	180\200			0.93\1.05	0	24.65\26.85	96.0\101.7	1.2\1.35
	Шиповник		8\9	8\9					
	Сахар		8\10	8\10					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	615\715			28.35\29.78	23.84\25.69	80.95\90.15	736.87\823.21	12.1\13.53
	Полдник								
429	Булочка домашняя	60\60			4.74\4.74	4.87\4.87	32.69\32.69	214.8\214.8	0.23\0.23
	Мука пшеничная		41\41	41\41					
	Сахар		5\5	5\5					
	Масло сливочное		3\3	3\3					
	Дрожжи		1\1	1\1					
	Яйцо куриное(целое)		3\3	3\3					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Молоко		17\17	17\17					
401	Кефир	180\200			5.25\5.80	4.5\5.0	7.2\8.0	90.0\100.0	1.26\1.40

	Кефир		180\200	180\200					
	Итого	240\260			9.99\10.54	9.37\9.87	39.89\40.69	313.2\323.2	1.49\1.63
	ужин								
238	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	20\160-30\180			18.65\20.98	16.46\18.52	38.04\42.8	374.4\421.0	0.9\1.2
	Творог		90\100	88\98					
	Сахар		4\6	4\6					
	Морковь		38\43	32\37					
	Молоко		28\32	28\32					
	Яйцо		6\7	6\7					
	Манка		9\10	9\10					
	Масло растительное		4\6	4\6					
	Повидло		20\30	20\30					
394	Чай с сахаром и лимоном	200\200			0.1\0.1	0\0	13.8\13.8	54.0\54.0	1.2\1.2
	Сахар		9\9	9\9					
	Чай		0.02\0.02	0.02\0.02					
	лимон		11\11	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.44	80.56\80.85	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	410\450			21.31\23.74	16.75\18.84	69.19\74.04	508.96\555.85	2.1\2.4
	Итого за 5 день:				73.79\83.56	66.81\74.22	269.97\291.83	2109\2286	28.48\30.36
	6 день понедельник завтрак								
264	Каша манная на сгущенном молоке	185\205			3.6\4.04	5.69\6.32	25.2\28.9	237.6\245.8	0.56\0.78
	молоко сгущенное		25\30	25\30					
	манная крупа		27\30	27\30					
	масло сливочное		4\5	4\5					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.0\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
392	Чай с сахаром	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		6\8	6\8					
	Итого	419\450			6.11\6.61	13.07\13.89	49.53\53.6	410.6\422.8	3.41\3.63
	2 завтрак								
371	Апельсины	150\150			0.9\0.9	0.2\0.2	23.07\23.07	98.0\98.0	60.0\60.0

	Апельсины		190\190	150\150					
	Итого	150\150			0.9\0.9	0.2\0.2	23.07\23.07	98.0\98.0	60.0\60.0
	обед								
18	Салат из свеклы с изюмом	45\60			068\0.78	3.02\3.19	8.16\9.19	72.0\81.0	0.2\0.4
	Свекла		50\65	39\51					
	Изюм		2\3	2\3					
	Сахар		1\2	1\2					
	Масло растительное		3\4	3\4					
76	Рассольник со сметаной	185\205			3.00\3.34	4.8\5.34	18.75\20.84	160.57\195.08	8.92\9.92
	Картофель		60\80	45\60					
	Морковь		8\10	6\8					
	Лук		4\5	3\4					
	Перловка		3\4	3\4					
	Огурцы соленые		10\13	9\12					
	Масло подсолнечное		3\4	3\4					
	Сметана		5\7	5\7					
305	Котлеты рубленые из птицы	60\80			9.43\12.64	9.65\13.14	9.98\13.46	164\223	0.5\0.67
	Куры филе		45\60	44\59					
	Лук		6\7	5\6					
	Масло сливочное		2\3	2\3					
	Хлеб пшеничный		11\15	11\15					
	Яйца		2\3	2\3					
	Молоко или вода		16\21	16\21					
313	Гречка отварная с овощами	100\100			5.7\5.7	4.06\4.06	25.76\25.76	162.5\162.5	0
	Гречка		47\47	47\47					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
	лук		8\10	6\8					
	Морковь		16\20	14\18					
355	Соус сметано-томатный	20\30			0.45\0.51	1.34\1.47	2.10\2.16	23.85\24.03	0.48\0.56
	Сметана		6\7	6\7					
	Мука	2\3	2\3						
	Томатная паста	2\3	2\3						
933	Компот из кураги и чернослива + вит С	180\200			0.65\0.9	0	22.65\24.84	96.0\101.7	1.0\1.2
	Сахар		8\10	8\10					
	Курага		9\10	9\10					
	Чернослив		9\10	9\10					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.5	0

	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	670\787			22.91\23.87	23.17\27.8	106\117.15	758.92\877.81	11.1\12.75
	полдник								
799	Крендель сахарный	60\60			4.2\4.2	7.8\7.8	33.3\33.3	222\222	0
	Мука		33\33	33\33					
	Яйцо		4\4	4\4					
	Сахар		7\7	7\7					
	Масло сливочное		5\5	5\5					
	Дрожжи		1\1	1\1					
	Масло растительное		1\1	1\1					
401	Кефир	180\200			5.25\5.8	4.5\5.0	7.2\8.0	90\100	1.26\1.4
	Кефир		180\200	180\200					
	Итого	240\260			9.45\10.0	12.3\12.8	40.5\41.3	312.0\322.0	1.26\1.4
	ужин								
151	Рыба , запеченная с картофелем по-русски	220\240			10.1\11.2	9.1\10.1	27.4\28.5	225\237	1.5\1.8
	Горбуша (филе)		55\60	44\48					
	Минтай (филе)		53\58	44\48					
	Картофель		161\161	117\117					
	Мука		4\5	4\5					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Молоко		13\21	13\21					
394	Чай с сахаром и молоком	200\200			2.96\2.96	2.60\2.60	15.80\15.80	98.88\98.88	1.34\1.34
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		6\8	6\8					
	Молоко		90\100	90\100					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.34	80.56\80.85	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	423\480			15.62\16.82	11.99\13.02	60.55\61.64	404.44\416.73	2.84\3.14
	Итого за 6 день:				54.99\58.2	60.73\67.71	279.6\296.7	1983\2136	78.61\80.92
	7 день вторник завтрак								
186	Каша ячневая на молоке	185\205			7.30\7.49	11.14\11.27	35.18\39.35	273.1\289.0	1.25\1.36
	Ячневая крупа		22\25	22\25					
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		3\4	3\4					
	Масло сливочное		4\5	4\5					

3	Бутерброд с маслом и сыром	4\9\30-5\10\40			5.52\9.85	6.97\8.89	18.90\19.66	168.0\186.30	0.24\0.28
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Сыр		9.6\10.6	9\10					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Какао с молоком	180\200			3.0\3.16	2.30\2.66	13.0\15.92	98.0\101.10	0.35\0.52
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		6\7	6\7					
	Какао порошок		1\2	1\2					
	Итого	408\460			15.82\20.5	20.41\22.82	67.08\74.93	539.1\576.4	1.84\2.16
	2 завтрак								
399	Сок фруктовый	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Сок фруктовый		200\200	200\200					
	Итого	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	обед								
53	Икра кабачковая	40\60			0.36\0.54	1.88\2.82	2.10\3.14	27.84\41.76	2.8\4.2
	Икра кабачковая		40\60	40\60					
42	Суп с клецками	200\200			3.38\3.38	4.47\4.47	22.48\22.48	138.15\138.15	15.44\15.44
	Масло растительное		1\1	1\1					
	Сметана		5\7	5\7					
	Картофель		82\82	70\70					
	Лук		12\12	10\10					
	Морковь		12\12	10\10					
	Масло растительное		2\3	2\3					
	Мука		8\8	8\8					
	Яйцо		2\2	2\2					
222	Рыба запеченная с яйцом	85\85			13.24\13.24	7.9\7.9	13.73\13.73	179\179	2.31\2.31
	Минтай или горбуша (филе)		60\60	57\57					
	Мука		5\5	5\5					
	Масло растительное		3\3	3\3					
	Мука		3\3	3\3					
	Яйцо		1\2	20					
	Молоко		10\10	10\10					
	Лук		10\10	8\8					
	Масло растительное		3\3	3\3					
56	Рис отварной с овощами	100\120			2.57\3.86	4.67\7.00	17.0\25.6	141.33\212.00	3.97\5.95
	Рис		30\36	30\36					
	Масло сливочное		4\5	4\5					

	Морковь		16\20	14\16					
	Лук репчатый		8\10	6\8					
	Томатная паста		1\2	1\2					
376	Кисель из св. мороженных ягод	180\200			1.25\1.36	0	26.0\31.02	110.4\121.52	0
	Ягоды		18\20	18\20					
	Сахар		12\14	12\14					
	Крахмал		8\9	8\9					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный								
	Итого	645\715			23.8\25.68	19.22\22.79	99.91\116.87	676.72\782.43	24.52\25.59
	полдник								
429	Булочка домашняя	60\60			4.74\4.74	4.87\4.87	32.69\32.69	214.8\214.8	0.23\0.23
	Мука пшеничная		41\41	41\41					
	Сахар		5\5	5\5					
	Масло сливочное		3\3	3\3					
	Дрожжи		1\1	1\1					
	Яйцо куриное(целое)		3\3	3\3					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Молоко		17\17	17\17					
400	Молоко	180\200			5.56\6.08	4.05\5.40	7.55\10.06	94.89\113.32	1.55\2.60
	Молоко		180\200	180\200					
	Итого	240\260			10.3\10.82	8.92\20.27	40.24\42.75	309.69\328.12	1.78\2.83
	ужин								
290	Рагу из курицы	180\220			13.54\17.30	11.92\15.32	15.56\19.76	223.22\285.22	8.06\12.16
	Куры		65\85	60\80					
	Картофель		100\120	80\92					
	Морковь		22\25	18\21					
	Томатная паста		5\7	5\7					
	Лук репчатый		13\14	11\12					
	Масло подсолнечное		5\6	5\6					
	Мука пшеничная		1\2	1\2					
393	Чай с сахаром и лимоном	200\200			0.1\0.1	0	13.8\13.8	54.01\54.01	1,2\1.2
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		11\11	11\11					
	Лимон		11\11	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.34	80.56\80.85	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	410\460			16.2\20.06	12.21\17.72	46.71\50.9	357.79\420.08	9.26\133.6

	Итого за 7 день:				67.12\78.06	60.76\73.6	273.96\305.47	1968.62\2192.3	49.4\56.18
	8 день среда завтрак								
138	Суп молочный с вермишелью	200\250			5.17\5.74	4.68\5.20	16.96\18.45	218.68\233.20	0.72\0.78
	Молоко		100\120	100\120					
	Сахар		1\2	1\2					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
	Вермишель		16\20	16\20					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.0\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Кофейный напиток с молоком	180\200			3.0\3.16	2.30\2.66	13.0\15.92	98.0\101.10	0.35\0.52
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		10\12	10\12					
	Кофейный напиток		1\2	1\2					
	Итого	414\495			10.56\11.35	14.34\31.7	44.21\48.99	448.68\470.3	1.07\1.24
	2 завтрак								
363	яблоки	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.8\74.8	27.2\27.2
	яблоки		170\170	170\170					
	Итого	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.8\74.8	27.2\27.2
	обед								
206	Винегрет	45\60			0.75\0.82	3.45\3.70	4.85\5.06	49.3\56.8	2.98\3.03
	Картофель		20\25	15\18					
	Свекла		13\16	9\12					
	Морковь		10\12	7\8					
	Лук		9\11	7\9					
	Огурцы соленые		12\15	9\12					
	Масло растительное		3\4	3\4					
72	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\250			8.06\8.06	8.30\8.30	11.1\11.1	151.45\151.45	4.83\4.83
	картофель		113\113	100\100					
	Морковь		12\12	10\10					
	Лук		6\6	5\5					
	Масло сливочное		2\2	2\2					
	Фрикадельки :		7\9	7\9					
	Говядина		38\38	32\32					
	Яйцо		1\13	3					
	Лук		4\4	3\3					

244	Голубцы ленивые	180\200			13.2\13.5	15.95\19.9	10.8\11.6	260\278.2	9.2\10.2
	Говядина		90\95	85\95					
	Рис		9\10	9\10					
	Масло сливочное		3\4	3\4					
	Лук репчатый		12\14	10\12					
	Томатная паста		3\4	3\4					
	Сметана		2\3	2\3					
	Капуста		130\160	100\120					
	Морковь		12\14	10\12					
933	Компот из с\ф + вит С	180\200			0.30\0.40	0	22.65\24.84	96.0\101.70	1.2\2.1
	Сахар		9\11	9\11					
	Сухофрукты		16\18	16\18					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	650\760			25.31\22.78	28.0\32.5	68.0\73.5	636.75\678.15	18.21\20.16
	полдник								
400	Кисломолочный продукт ацидофили	180\200			4\35\5.08	3.75\5.0	30.5\30.9	89.23\101.32	1.32\1.6
	Ацидофилии		180\200	180\200					
32	Вафли	30\50			0.51\1.36	10.25\12.08	23.80\25.88	209\215.5	0
	вафли		30\50	30\50					
	Итого	210\250			4.86\6.44	14.0\17.08	54.3\56.78	298.23\313.82	1.32\1.6
	ужин								
238	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	20\160-30\180			18.65\20.98	16.46\18.52	38.04\42.8	374.4\421.0	0.9\1.2
	Творог		90\100	88\98					
	Сахар		4\6	4\6					
	Морковь		38\43	32\37					
	Молоко		28\32	28\32					
	Яйцо		6\7	6\7					
	Манка		9\10	9\10					
	Масло растительное		4\6	4\6					
	Сгущенное молоко		20\30	20\30					
392	Чай с сахаром	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		8\8	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.34	80.56\80.85	0

	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	410\450			21.33\23.76	16.77\18,86	65.47\70.22	495.96\542.85	3.75\4.05
	Итого за 8 день:				62.74\65.01	73.79\89.82	249.45\267.79	1954.35\2082.92	51.22\54.25
	9 день четверг завтрак								
186	Омлет натуральный	115\125			4.58\4.6\68	4.90\5.0	31.26\31.50	187.0\197	0.52\0.62
	Яйцо		40\60	40\60					
	Молоко		60\65	60\65					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
	Масло растительное		3\4	3\4					
12	Кукуруза консервированная	30\40			0.73\1.25	0.15\0.23	2.74\4.7	18.27\31.32	0.34\0.58
	Кукуруза консервированная		35\45	30\40					
3	Бутерброд с маслом и сыром	4\9\30- 5\10\40			5.52\9.85	6.97\8.89	18.90\19.66	168.0\186.30	0.24\0.28
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Сыр		9.6\10.6	9\10					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
392	Чай с сахаром и молоком	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.3\03	0.3\03					
	Сахар		8\8	8\8					
	Молоко		90\100	90\100					
	Итого	388\420			10.95\15.9	12.04\14.14	62.98\65.94	414.27\455.62	3.95\4.33
	2 завтрак								
399	Сок фруктовый	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	Сок		200\200	200\200					
	Итого	200\200			1.0\1.0	0	20.02\20.02	85.32\85.32	12.0\12.0
	обед								
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	45\60			0.39\0.51	2.30\3.06	1.17\1.56	46.91\55.88	2,5\3.33
	Картофель		24\32	18\24					
	Масло растительное		2\3	2\3					
	Огурцы консервированные		19\26	15\21					
	Морковь		11\15	9\12					
87	Суп с рыбными консервами	160\200			6.32\6.8	6.35\6.72	11.15\11.4	151.5\183.8	7.05\7.24
	Консервы рыбные		32\40	32\40					
	Картофель		74\93	56\74					
	Морковь		16\20	12\16					

	Лук		7\9	6\8					
	Рис		4\5	4\5					
	Масло сливочное		2\3	2\3					
238	Печень по –строгановски	100\110			15.36\15\36	14.15\14.15	4.92\4.92	208.48\208.48	4.64\4.64
	Печень говяжья		100\110	80\90					
	Масло сливочное		3\4	3\4					
	Мука		2\3	2\3					
	Сметана		7\10	7\10					
299	Макароньы отварные	130\150			4.54\4.91	3.48\4.0	21.79\23.6	136.8\141.05	
	Макароньы		36\45	36\45					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
376	Кисель из св. мороженньых ягoд	180\200			1.25\1.36	0	26.0\31.02	110.4\121.52	0
	Ягoдьы		18\20	18\20					
	Сахар		12\14	12\14					
	Крахмал		8\9	8\9					
31	Хлеб урожайньый	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайньый		40\50	40\50					
	Итого	655\760			30.85\32.24	26.58\28.53	85.63\91.4	741.69\800.73	15.84\17.05
	полдник								
32	Пряники	30\50			0.51\1.36	10.25\12.08	23.80\25.88	209\215.5	0
	Пряники		30\50	30\50					
401	Кефир	180\200			5.22\5.80	4.5\5.0	7.2\8.0	90.0\100.0	1.26\1.40
	Кефир		180\200	180\200					
	Итого	210\250			9.9\10.48	8.17\8.67	39.55\40.35	271.2\281.2	1.48\1.62
	ужин								
276	Жаркое по-домашнему	200\230			13.5\17.6	7.4\8.7	21.18\23.80	258.05\277.04	13.13\13.85
	Гoвядина		80\86	75\80					
	Картофель		140\166	100\120					
	Лук		12\12	10\10					
	Морковь		12\15	10\13					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
393	Чай с сахаром и лимоном	200\200			0.1\0.1	0	13.8\13.8	54.01\54.01	1.2\1.2
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		11\11	11\11					
	Лимон		11\11	8\8					
31	Хлеб пшеничньый	30\40			2.56\2.66	0.29\0.32	17.35\17.34	80.56\80.85	0
	Хлеб пшеничньый		30\40	30\40					
	Итого	410\460			5.33\6.34	3.34\3.88	43.12\43.39	362.57\412.86	22.43\23.45

	Итого за 9 день:				58.03\65.96	50.13\55.22	251.3\261.1	1875.05\2035.73	55.7\58.45
	10 день пятница завтрак								
192	Каша рисовая на молоке	185\205			4.62\5.49	7.58\8.27	28.02\31.35	198.87\211.2	0.3\0.3
	Рисов крупа		27\31	27\31					
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		4\5	4\5					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
1	Бутерброд с маслом	4\30-5\40			2.39\2.45	7.36\7.55	14.25\14.62	132.0\136.0	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
391	Кофейный напиток с молоком	180\200			3.0\3.16	2.30\2.66	13.0\15.92	98.0\101.10	0.35\0.52
	Молоко		90\100	90\100					
	Сахар		9\11	9\11					
	Кофейный напиток		1\2	1\2					
	Итого	399\450			10.1\11.1	17.24\18.48	55.27\61.89	428.87\448.3	0.65\0.82
	2 завтрак								
363	Бананы	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.80\74.80	27.20\27.20
	Бананы		175\175	170\170					
	Итого	170\170			0.68\0.68	0.68\0.68	16.66\16.66	74.8\74.8	27.2\27.2
	обед								
309	Рыба соленая	25\45			6.08\10.94	2.4\4.32	0	46.0\82.8	0
	Рыба соленая(селедка)		35\55	25\45					
63	Борщ с мясом фасолью и сметаной	155\207			2.12\3.03	3.06\4.78	8.70\11.8	100.95\135.65	2.81\4.16
	Фасоль		6\8	6\8					
	Говядина (на кости)		15\25	10\15					
	Свекла		30\40	24\32					
	Морковь		9\12	7\10					
	Картофель		25\27	20\22					
	Капуста		19\21	15\17					
	Лук		7\9	6\8					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Сахар		1\1	1\1					
	Томатная паста		4\6	4\6					
	Сметана		5\7	5\7					
260	Ежики в томатно сметанном соусе	100\100			9.8\9.8	15.45\15.45	11.76\11.76	198.33\198.33	0.36\0.36

	Говядина		60\60	52\52					
	Масло сливочное		2\2	2\2					
	Лук		5\5	4\4					
	Рис		10\10	10\10					
	Томатная паста		3\3	3\3					
	Мука		8\8	8\8					
	Яйцо		4\4	4\4					
	Сметана		3\3	3\3					
321	Пюре картофельное	120\140			3.03\3.45	4.8\4.98	18.3\20.4	125.0\137.5	0.45\0.56
	Картофель		140\160	110\130					
	Молоко		18\23	18\23					
	Масло сливочное		4\5	4\5					
933	Компот из кураги, чернослива	180\200			0.65\0.90	0	22.65\24.84	96.0\101.7	1.2\1.35
	Сахар		8\10	8\10					
	Курага		9\10	9\10					
	Чернослив		9\10	9\10					
31	Хлеб урожайный	40\50			3.0\3.3	0.3\0.6	18.6\20.9	80.0\90.0	0
	Хлеб урожайный		40\50	40\50					
	Итого	620\742			34.71\42.87	31.86\39.84	90.72\104.12	762.83\838.73	7.73\9.42
	полдник								
429	Булочка домашняя	60\60			4.74\4.74	4.87\4.87	32.69\32.69	214.8\214.8	0.23\0.23
	Мука пшеничная		41\41	41\41					
	Сахар		5\5	5\5					
	Масло сливочное		3\3	3\3					
	Дрожжи		1\1	1\1					
	Яйцо куриное(целое)		3\3	3\3					
	Масло растительное		3\4	3\4					
	Молоко		17\17	17\17					
400	Молоко	180\200			5.56\6.08	4.05\5.40	7.55\10.06	94.89\113.32	1.55\2.60
	Молоко								
	Итого	240\260			10.3\10.82	8.92\10.27	40.24\42.75	309.69\328.12	1.78\2.43
	ужин								
226	Запеканка творожная с повидлом	30\140-50\160			17.6\18.05	16.52\18.57	28.25\29.33	291.44\293.44	0.3\0.43
	Творог		80\90	78\88					
	Сахар		4\6	4\6					
	Молоко		15\25	15\25					
	Яйцо		2\4	2\4					

	Манка		6\8	6\8					
	Масло сливочное		1\2	1\2					
	Повидло		30\50	30\50					
392	Чай с сахаром	200\200			0.12\0.12	0.02\0.02	10.08\10.08	41.0\41.0	2.85\2.85
	Чай		0.3\0.3	0.3\0.3					
	Сахар		8\8	8\8					
31	Хлеб пшеничный	30\40			2.56\2.66	0.22\0.32	17.44\17.54	80.78\80.85	0
	Хлеб пшеничный		30\40	30\40					
	Итого	400\450			20.28\20.83	16.76\18.91	55.77\56.95	413.22\415.29	3.15\3.28
	Итого за 10 день:				75.98\86.3	75.46\88.18	258.66\282.31	1989.41\2105	40.5\43.15
	Среднее значение за период				Белки в среднем за цикл	жиры в среднем за цикл	углеводы в среднем за цикл	Энерг.ценность в среднем за цикл (ккал)	Витамин С в среднем за цикл
	Итого за 1 день:				53.23\57.51	58.41\63.53	242.84\259.86	1807\1908	35.4\39.82
	Итого за 2 день:				81.79\90.29	88.31\93.79	296.73\318.88	1766.34\1852.62	75.67\83.17
	Итого за 3 день:				59.18\73.57	53.31\62.0	231.64\256.23	1774.33\1954.06	48.06\51.28
	Итого 4 день:				81.17\87.4	64.1\70.83	256.06\272.35	1773.91\1976.61	51.97\55.83
	Итого за 5 день:				73.79\83.56	66.81\74.22	269.97\291.83	2109\2286	28.48\30.36
	Итого за 6 день:				54.99\58.2	60.73\67.71	279.6\296.7	1983\2136	78.61\80.92
	Итого за 7 день:				67.12\78.06	60.76\73.6	273.96\305.47	1968.62\2192.3	49.4\56.18
	Итого за 8 день:				62.74\65.01	73.79\89.82	249.45\267.79	1954.35\2082.92	51.22\54.25
	Итого за 9 день:				58.03\65.96	50.13\55.22	251.3\261.1	1875.05\2035.73	55.7\58.45
	Итого за 10 день:				75.98\86.3	75.46\88.18	258.66\282.31	1989.41\2105	40.5\43.15
	В среднем за 10 дней				66.8\74.5	59.1\73	261\281	1900\2052	51.5\55.3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности (1:1:4)				13%-15%	30%-32%	54%-55%		