

Примерное десятидневное меню МКДОУ Пивкинский детский сад «Ромашка»

Завтрак

Каша манная -230
Бутерброд с маслом-35
Кофейный напиток -200



Обед

Суп крестьянский -250
Картофельная запеканка -220
Салат «Нежный» -60
Компот-200
Хлеб-35



Полдник

Ленивая ватрушка -180
Чай с сахаром-180



Расход продуктов для детей МКДОУ «Пивкинский детский сад «Ромашка» по 10-дневному меню

№п/п	Наименование продукта	Дни										Среднее За день	Норма
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Молоко в т.ч.кисломолочные продукты	485	430	435	330	400	400	500	510	460	300	425	425
2	Творог, творожные изделия	-	140	-	-	100	-	-	140	-	-	38	38
3	Сметана	13	8	-	21	8	26	8	-	8	8	10	10
4	Сыр	-	-	15	15	-	15	-	-	-	15	6	6
5	Мясо (говядина бескостная)	80	-	80	80	80	80	10	-	80	80	57	57
6	Птица (курица)	-	120	-	-	-	-	-	140	-	-	26	26
7	Рыба (филе)	-	-	-	140	-	-	140	-	90	-	37	37
8	Колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	7	7
9	Яйцо (штук)	0,125	0,250	0,125	1,25	0,5	0,250	1,0	0,250	0,250	1,0	0,5	0,5
10	Картофель с 01.09 по 31.10												
11	с 31.10 по 31.12												
12	с 31.12 по 28.02	260	120	260	220	260	200	100	220	100	260	200	200
13	с 29.02 по 01.09												
14	Овощи, зелень	164	144	144	428	236	576	216	214	268	224	261,4	261,4
15	Фрукты (плоды) свежие	180	-	280	7	180	-	200	-	187	30	106,4	106,4
16	Фрукты (плоды) сухие	15	10	15	13	10	10	15	10	10	-	10,8	10,8
17	Соки фруктовые (овощные)	-	190	-	190	-	190	-	190	-	190	95	95
18	Напитки витаминизирован.	-	190	-	-	-	-	-	-	190	-	38	38
19	Хлеб ржаной (ржано-пшеничн.)	48	48	48	48	48	63	48	48	48	73	52	52
20	Хлеб пшеничный или зерновой	65	65	75	90	65	60	60	65	80	65	69	69
21	Крупы (злаки), бобовые	40	70	60	40	30	30	30	40	110	60	51	51
22	Макаронные изделия гр.А	-	20	-	-	-	-	40	10	-	40	11	11

23	Мука пшеничная хлебопекар.	63	-	50	4	45	55	5	-	50	5	27,7	27,7
24	Мука картофельная (крахмал)	30	-	-	-	-	-	-	5	-	-	3,5	3,5
25	Масло коровье сладкосливочное	29	15	21	12	36	27	19	20	21	19	21,9	21,9
26	Масло растительное	11	14	9	12	11	7	9	9	9	9	8,9	8,9
27	Кондитерские изделия	-	40	-	40	-	-	40	30	-	-	15	15
28	Чай	-	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
29	Какао-порошок	-	-	-	-	-	2	-	2	2	-	0,6	0,6
30	Кофейный напиток	-	-	0,050	-	3,0	-	3,0	-	-	3,0	0,9	0,9
31	Дрожжи хлебопекарные	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	0,6	0,6
32	Сахар	41	48	53	40	53	53	43	43	38	35	44,7	44,7
33	Соль пищевая поваренная	7	4,2	5,2	5,6	5,6	5,6	7	5,6	7	-	5,2	5,2

1 день

прием пищи	наименования блюда	продукты	брутто		выход			Пищевые вещества (г)	Эн. цен (ккал)	Вит С	№ рец
			блюда	выход	Б	Ж	У				
втрак	Каша рисовая	рис	30	230	2,1	0,3	22,08	90,9	0	7 4	
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
	Кисель с св/м ягодами	кисель	30	200	0,02	0	15,64	59,8		122	
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
		св/м ягоды	13		0,05	0	0,38	2,6	1,5		
завтрак	Груша	груша	180		0,52	0,39	13,49	61,5	6,55	154	
бед	рассольник	говядина	10	250	1,35	1,4	0	19,8	0	75	
		картофель	80		1,6	0,32	13,04	61,6	16		
		перловка	10		0,93	0,11	6,69	31,5	0		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,3861	11,78	0,05		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0		
	сол. огурец	30		0,224	0,028	0,476	3,64	1,4			
	беф-строгано	св. помидор	20		0,19	0,03	0,68	17,82	8,1		
		говядина	70	70	9,5	9,24	0	129,5	0	93	
		сметана	5		0,13	0,75	0,18	8,1	0,02		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		рас. масло	4		0	3,22	0	35,4	0		
	картофельно-пюре	томат-паста	3		0,14	0	0,57	2,88	1,35		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		мука	3		0,32	0,039	2,09	10,02	0		
		картофель	180	160	2,7	0,54	22,005	103,95	21	58	
	св помидор	молоко	50		1,45	1,6	2,35	30	0,65		
		сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	ужин	Хлеб пшеничный	св помидор	70	65	0,79	0,14	2,7	71,28	32,4	12
хлеб ржаной			35		1,14	0,7	11,3	65,05	0		
			48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
компот с кура и черносливо		курага	10	200	0,78	0,045	7,65	34,8	0,6	376	
		чернослив	5		0,081		0,945	4,14	0		
Домашняя булочка		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
		витамин С	2,5		0	0	0	0	2,5		
		мука	60	75	6,48	0,78	41,34	190,4	0,15	469	
		сахар	8		0	0	7,9	31,9	0		
	сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0			
	соль	1,4		0	0	0	0	0			
	яйцо	0,125		0,73	0,66	0,04	9,1	0			
молоко	35		1,01	1,12	1,65	21	0,52				
Молоко	дрожжи	2		0,127	0,027	0,085	0,751				
	рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0			
итого за день	Молоко	молоко	200	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	400	
					48,31	53,26	258,57	1794,85	111,59		

2 день

прием пищи	наименования блюд	продукты	брутто	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины	№ рецепта
					Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с вермишелью	вермишель	20	230	2,2	0,26	13,94	68,4	0	35
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0	
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
	Чай с сахаром	чай	0,5	200	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	136
сахар		10		0	0	9,98	39,9	0		
2 завтрак	Сок персиковый	сок	190	190	0,6	0	33,6	130	12	399
обед	Свекольник	курица	30	250	3,15	2,41	0	21,3	0	46
		свекла	70		0,84	0,056	4,9	23,5	5,6	
		картофель	120		1,8	0,36	14,67	69,3	18	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		томат-паста	3		0,14	0	0,57	2,88	1,35	
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12	
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
	вода	160		0	0	0	0	0		
	сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0		
	Плов с курицей	курица	90	200	12,56	12,72	0	180,2	1,44	49
		рис	55		3,5	0,5	38,8	141,5	0	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		рас. масло	10		0	7,99	0	81,9	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
	Кукуруза	кукуруза	80	80	1,54	0,28	7,84	40,6	3,36	
	Отвар шиповника	шиповник	10	200	0,306	0,126	4,347	25,56	90	7 10
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
Хлеб пшеничный			35		1,14	0,7	11,3	65,05	0	
	хлеб ржаной		48		1,88	0,48	18,7	80,7	0	
ужин	Пудинг из творога со сгущ. молоком	творог	140	150	18,5	10,15	3,7	195,6	0,69	235
		крупя манная	15		1,5	0,15	11,59	49,95	0	
		яйцо	0,25		1,4	1,28	0,07	17,5	0	
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0	
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
		молоко	30		0,87	0,96	1,41	18	0,39	
		сг. молоко	30		1,4	1,58	1,9	27		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
	вафли	вафли	40	40	1,12	1,32	36,92	121,6	0	
	Чай с молоком	чай	0,5	200	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	12 10
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0	
молоко		200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
Итого за день					68,44	68,21	285,43	1988,88	151,63	

3 день

прием пищи	наименования блюд	продукты	брутто		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	витамины	№ рецепта
			продукт	выход	Б	Ж	У			
завтрак	каша пшеничная	пшеничная	30	230	3,68	0,32	20,47	94,25	0	189
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0	
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	хлеб	30	50	0,9	0,6	9,5	54,3	0	3
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
		сыр	15		3,8	3,95	0	52,3	0,3	
	Кофейный напиток	коф. напиток	3	200	0,41	0,43	0,45	7,44	0	130
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
сахар		10		0	0	9,98	39,9	0		
2 завтрак	Слива	слива	180		1,44	0	17,82	77,4	1,08	
обед	Суп гороховый с гречками	говядина	10		1,35	1,4	0	19,8	0	99
		картофель	80	250	1,6	0,32	13,04	61,6	16	
		горох	30		5,85	0,36	15,88	90,29		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12	
		хлеб	15		0,9	0,3	6,2	32,1	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
		томат-паста	3		0,14	0	0,57	2,88	1,35	
	Жаркое по-домашнему	говядина	70	230	9,5	9,24	0	129,5	0	96
		картофель	180		2,7	0,54	22,005	103,95	21	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
		рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0	
		томат-паста	3		0,14	0	0,57	2,88	1,35	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
	вода	40								
	Св. огурец	св. огурец	70	67	0,6	0,07	1,9	10,78	7,7	
ужин	Хлеб пшеничный	хлеб	30		0,9	0,6	9,5	54,3	0	
		хлеб ржаной	48		1,88	0,48	18,7	80,7	0	
	Компот с курагой	курага	15	200	0,78	0,045	7,65	34,8	0,6	376
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
		витамины С	2,5		0	0	0	0	2,5	
	Пирожок с яблоком	мука	50	150	5,4	0,65	34,9	157	0	143
		яблоко	100		0,28	0,28	9,86	32,9	7	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
		соль	1		0	0	0	0	0	
		яйцо	0,125		0,73	0,66	0,04	9,1	0	
		дрожжи	2		0,127	0,027	0,085	0,751		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
		молоко	35		1,01	1,12	1,65	21	0,52	
	Чай	чай	0,5	200	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	136
сахар		10		0	0	9,98	39,9	0		
Итого за день					56,95	54,15	267,26	1779,56	78,20	

4 день											
прием пищи	наименования	продукты	брутто	выход			Энерг. ценность			№ рецепта	
				блюда	вещества (г)		(ккал)				
	блюда			Б	Ж	У					
завтрак	Омлет	молоко	100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	79	
		яйцо	1 шт	1 шт.	5,7	4,17	0,3	70,65			
		соль	1,4		0	0	0	0			
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
	Бутерброд с сыром	хлеб	30	50	0,9	0,6	9,5	54,3	0	3	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
		сыр	15		3,8	3,95	0	52,3	0,3		
	Заварное молоко	молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	12 10	
		чай	0,5	200	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005		
сахар		10		0	0	9,98	39,9	0			
2 завтрак	Сок яблочный	сок	190	190	1	0	20,2	85,34	4	399 г	
обед	Щи	св. помидор	20	250	0,19	0,03	0,68	17,82	8,1	67	
		капуста	80		1,17	0,065	3,05	18,2	29,25		
		картофель	120		1,8	0,36	14,67	69,3	18		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,3861	11,78	0,05		
		говядина	10		1,35	1,4	0	19,8	0		
		сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12		
		Хлеб пшеничный		35		1,14	0,7	11,3	65,05	0	
	хлеб ржаной		48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
	Ежики в сметане с томатным соусом	говядина	70	90	9,5	9,24	0	129,5	0	109	
		рис	40		2,8	0,4	29,44	112,3	0		
		яйцо	0,25		1,4	1,28	0,07	17,5	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		мука	4		0,32	0,039	2,09	10,02	0		
		раст. масло	3		0	2,99	0	26,97	0		
		сметана	5		0,13	0,75	0,18	8,1	0,02		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,3861	11,78	0,05		
		Салат "Свекольный"	свекла	200	150	2,25	0,15	13,2	63	15,2	33
			раст. масло	3		0	2,99	0	26,97	0	
		Компот из св. ягод	св/м ягоды	13	200	0,05	0	0,38	2,6	1,5	375
сахар			15		0	0	14,97	59,85	0		
ужин	Рыба тушеная в сметане с овощами	горбуша	140	200	18,32	0,76	0	87,63	1,27	247	
		картофель	100		1,5	0,3	12,2	57,75	15		
		лук	24		0,28	0,04	1,64	8,2	0		
		морковь	40		0,416	0,032	2,2	11,2	1,6		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
	сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0,05			
	молоко	30		0,87	0,96	1,41	18	0,39			
	соль	1,4		0	0	0	0	0			
	Хлеб	хлеб	25	25	0,7	0,5	7,4	43,6	0		
		чай с лимоном	чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	393
	печенье	сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
		лимон	7		0,056	0,006	0,18	2,1	2,52		
		печенье	40		1,96	2,76	29,94	132,4	0		
	Итого за день					70,40	61,71	238,82	1813,84	114,80	

5 день

и ем пищ	наименования	продукты	брутто		Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины	№ рец	
			выход	блюда	Б	Ж	У				(ккал)
завтрак	Каша манная	манка	20	230	2,06	0,2	14,12	66,6	0	173	
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
	Кофейный напиток	коф. напиток	3	200	0,41	0,43	0,45	7,44	0	130	
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0		
завтрак	Апельсин	апельсин	180		0,32	1,35	12,15	64,5	90	145	
обед	Суп крестьянский	говядина	10		1,35	1,4	0	19,8	0	773	
		картофель	80	250	1,6	0,32	13,04	61,6	16		
		крупа пшен	10		1,19	0,33	0,17	34,8	0		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,3861	11,78	0,05		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	Картофельная запеканка	говядина	70	220	9,5	9,24	0	129,5	0		
		картофель	180		2,7	0,54	22,005	103,95	21	58	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	364	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		рас. масло	4		0	3,22	0	35,4	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		яйцо	0,25		1,4	1,28	0,07	17,5	0		
		мука	5		0,515	0,054	3,45	16,7	0,03		
		Салат Нежный	капуста	100	60	1,44	0,08	3,76	22,4	36	12
	зел. горошек		40		0,93	0,06	1,95	12	0		
	раст. масло		3		0	2,99	0	26,97	0		
	соль		1,4		0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
			35		1,14	0,7	11,3	65,05	0		
		хлеб ржаной	48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
	Компот с изюм и черносливом	изюм	5		0,09	0	3,3	13,205		376	
		чернослив	10		0,29	0,06	6,6	26,41	0		
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
		витамины С	2,5		0	0	0	0	2,5		
	ужин	Ленивая ватрушка	творог	100	180	12,3	7,82	1,96	128,1	0,49	5 5
			мука	40		4,32	0,52	27,56	133,6	0	
			сл. масло	20		0,26	7,3	0,54	93,2	0	
			яйцо	0,25		1,4	1,28	0,07	17,5	0	
			сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
			рас. масло	2		0	1,998	0	17,98	0	
Чай с сахаром	чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	136		
	сахар	10		0	0	9,98	39,9	0			

6 день										
прием пищи	наименования	продукты	брутто		Пищевые вещества (г)				энерг. ценность (ккал)	№ рец
			выход	блюда	Б	Ж	У	ц		
завтрак	Каша овсяная "Геркулесовая"	геркулес	30	230	3,69	1,86	18,39	105,6	0	69
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0	
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
		соль	1,4							
	Бутерброд с сыром	хлеб	30	50	0,9	0,6	9,5	54,3	0	3
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
		сыр	15		3,8	3,95	0	52,3	0,3	
	Какао	молоко	200	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	397
		какао	2		0,484	0,35	0,07	7,46	0	
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0	
	2 завтрак	сок мультифруктовый	сок	190	190	0,6	0	33,6	130	12
обед	Суп картофельный с гречками	говядина	10	250	1,35	1,4	0	19,8	0	48
		картофель	200		3	0,6	24,45	115,5	30	
		св. помидор	20		0,19	0,03	0,68	17,82	8,1	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12	
		хлеб	15		0,9	0,3	6,2	32,1	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
	метана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0		
	Бигус с мясом	говядина	70	220	9,5	9,24	0	129,5	0	94
		капуста	250		2,7	0,15	7,05	42	67,5	
		морковь	40		0,416	0,032	2,2	11,2	1,6	
		лук	24		0,28	0,04	1,64	8,2	0	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
		рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	200	0,39	0,08	6,35	27	0	373	
	сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
	витамин С	2,5		0	0	0	0	2,5		
Хлеб пшеничный	хлеб	30		0,9	0,6	9,5	54,3	0		
	хлеб ржаной	48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
ужин	Салат из моркови	морковь	200	130	2,08	0,16	11,04	56	8	41
		сахар	5		0	0	4,99	19,95		
Домашняя баранка	мука	55	70	5,66	0,49	40,81	155,4	0	469	
	сахар	10		0	0	9,98	39,9	0		
	сл. масло	10		0,08	4,2	0,13	46,6	0		
	соль	1,4		0	0	0	0	0		
	яйцо	0,25		1,4	1,28	0,07	17,5	0		
	сметана	18		0,52	3	0,72	32,4	0,1		
Чай с сахаром	рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
	чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	136	
		10		0	0	9,98	39,9	0		

7 день

тип пищи	наименования блюд	продукты	брутто	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	целлюлоза	№ рецепта
					Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Дружба"	пшено	15	230	1,725	0,495	9,945	51,3	0	68
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0	
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
		рис	15		1,05	0,15	11,04	45,45		
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
	Кофейный напиток	коф. напиток	3	200	0,41	0,43	0,45	7,44	0	130
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6	
сахар		10		0	0	9,98	39,9	0		
2 завтра	яблоко	яблоко	190	150	0,56	0,56	13,8	66,27	14,1	368
обед	Суп овощной	капуста	90	250	1,44	0,08	3,76	22,4	36	41
		картофель	100		1,5	0,3	12,2	57,75	15	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,3861	11,78	0,05	
		говядина	10		1,35	1,4	0	19,8	0	
		сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0	
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0	
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12	
		св. помидоры	20		0,19	0,03	0,68	17,82	8,1	
		Макаронные отварные	рожки	40	150	4,52	0,84	27,84	136,8	
	соль		1,4		0	0	0	0	0	
	сл. масло		4		0,023	2,1	0,072	18,64	0	
	Сарделька с подливом	колбаса	70	80	7,2	13,9	0,55	156,6		364
		соль	1,4		0	0	0	0	0	
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
		мука	5		0,54	0,065	3,45	16,7	0	
		рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0	
		томат-паста	3		0,14	0	0,57	2,88	1,35	
	Хлеб пшеничный		35		1,14	0,7	11,3	65,05	0	
	Хлеб ржаной		48		1,88	0,48	18,7	80,7	0	
	Компот "Ассорт"	курага	5	200	0,26	0,015	2,55	11,6	0,2	376
		изюм	5		0,09	0	3,3	13,2	0	
		чернослив	5		0,11	0,035	2,87	13,2	0,15	
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
		витамин С	2,5		0	0	0	0	2,5	
	ужин	Рыбное суфле	горбуша	140	180	18,32	0,76	0	87,63	1,27
молоко			100		2,9	3,2	4,7	60	1,3	
яйцо			1 шт		5,7	5,17	0,3	70,65		
морковь			20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8	
лук			12		0,14	0,02	0,82	4,1	0	
сл. масло			3		0,016	1,5	0,042	14,08	0	
рас. масло			2		0	1,99	0	17,98	0	
соль			1,4		0	0	0	0	0	
зел. горошек			60	60	1,86	0,12	3,9	24	0	10
Салат с зел. горошком										
Зефир		зефир	40	40	0,32	0	24,36	109,4		
хлеб		хлеб	25	25	0,7	0,5	7,4	43,6	0	
Чай с клюквой		клюква	10	200	0,05	0	0,38	2,6	1,5	437
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0	
		чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2		
Итого за день					68,48	63,22	242,59	1871,90	101,12	

8 день

прием пищи	наименования блюда	продукты	брутто	выход	пищевые вещества (г/нер. ц. витамин)				№ рец		
					Б	Ж	У	(ккал)			
завтрак	Каша ячневая	ячка	25	230	2,4	0,312	15,58	77,28	0	14 4	
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
	чай									12 10	
		чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2	5E-04		
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0		
2 завтрак	Сок виноградный	сок	190	190	0,6	0,4	32,6	136	4	399 ж	
обед	Суп с лапшой	птица	30	250	2,05	1,7	0	21,3	0	82	
		лапша	10		1,13	0,21	6,96	34,2	0		
		картофель	80		1,6	0,32	13,04	61,6	16		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12		
		сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		вода	160		0	0	0	0	0		
	Куриное филе со сложным гарниром	томат-паста	3	180	0,14	0	0,57	2,88	1,35	110	
		птица	110	70	14,5	12,9	0	214,1	0		
		картофель	140		2,08	0,416	16,9	80,08	20,8		
		молоко	50		1,45	1,6	2,35	30	0,65		
		сл.масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		капуста	140		2,16	0,12	5,6	33,6	54		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный		35		1,14	0,7	11,3	65,05	0	7 10	
	хлеб ржаной		48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
	Отвар шиповника	шиповник	10	200	0,306	0,126	4,347	25,56	90		
		сахар	15		0	0	14,97	59,85	0		
	ужин	Творожная запеканка	творог	140	150	18,5	10,15	3,7	195,6	0,69	81
			крупа манна	15		1,5	0,15	10,59	49,95	0	
			яйцо	0,25		1,42	1,28	0,07	17,5	0	
			сахар	10		0	0	9,98	39,9	0	
			сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0	
			молоко	30		0,87	0,96	1,41	18	0,39	
рас. масло			2		0	1,99	0	17,98	0		
соль			1,4		0	0	0	0	0		
Сл. подлива		какао	2	40	0,484	0,35	0,07	7,46	0	0	
		мука	5		0,54	0,065	3,49	16,7	0		
		молоко	30		0,87	0,96	1,41	18	0,39		
		сахар	5		0	0	4,99	19,95	0		
йогурт		йогурт	200	200	7,4	2,89	6,7	98,4	0	435	
Печенье		печенье	30		1,22	1,82	28,93	108,4			
Итого за день											
					72,16	64,27	250,9	1931,7	204,5		

9 день

прием пищи	наименования блюда	продукты	брутто	выход	Пищевые вещества (г)				энер. ценность (ккал)	витамины	№ рец
					Б	Ж	У				
завтрак	Каша пшеничная	пшено	30	230	3,45	0,99	19,89	102,6	0	70	
		молоко	200		5,8	6,4	9,4	120	2,6		
		сахар	3		0	0	2,9	11,97	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		соль	1,4								
	Бутерброд с маслом	хлеб	30	35	0,9	0,6	9,5	54,3	0	1	
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
	Какао	молоко	200	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	397	
		какао	2		0,484	0,35	0,07	7,46	0		
		сахар	10		0	0	9,98	39,9	0		
2 завтрак	Банан	банан	180	142	2,1	2,25	31,5	144	15	6 н	
обед	Борщ	капуста	60	250	0,86	0,048	2,256	13,44	21,6	57	
		картофель	100		1,5	0,3	12,2	57,75	15		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,386	11,78	0,05		
		говядина	10		1,69	1,4	0	19,8	0		
		зелень	10		0,29	0	0,65	3,6	12		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		сл. масло	3		0,016	1,5	0,042	14,08	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		свекла	50		0,6	0,04	3,52	16,8	4		
		сметана	8		0,208	1,2	0,28	12,96	0		
		св. помидор	20		0,19	0,03	0,68	17,82	8,1		
		Хлеб пшеничный		35		1,14	0,7	11,3	65,05	0	
	Хлеб ржаной		48		1,88	0,48	18,7	80,7	0		
	гороховое пюре с котлетой	говядина	70	150	9,5	9,24	0	129,5	0	529	
		горох	60	70	8,7	0,7	31,76	180,5			
		хлеб	15		0,9	0,3	6,2	32,1	0		
		морковь	20		0,208	0,016	1,104	5,6	0,8		
		лук	12		0,14	0,02	0,82	4,1	0		
		сл. масло	4		0,023	2,1	0,072	18,64	0		
		рас. масло	2		0	1,99	0	17,98	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		томат-паста	3		0,267	0,99	0,386	11,78	0,05		
		яйцо	0,125		0,73	0,66	0,04	9,1			
	молоко	20		0,58	0,64	0,94	12	0,26			
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	200	0,39	0,08	6,35	27	0	410	
сахар		15		0	0	14,97	59,85	0			
витамин С		2,5		0	0	0	0	2,5			
ужин	пирог с рыбой	мука	50	150	5,4	0,65	34,95	157,1	0	174	
		горбуша	90		9,66	3,38	0	72,8			
		сл. масло	5		0,04	3,1	0,085	23,4	0		
		соль	1,4		0	0	0	0	0		
		яйцо	0,125		0,73	0,66	0,04	9,1			
		рис	20		1,4	0,2	14,72	60,6	0		
		дрожжи	2		0,127	0,027	0,085	0,751			
		лук	24		0,28	0,04	1,64	8,2	0		
		рас. масло	5		0	3,99	0	40,75	0		
		морковь	40		0,416	0,032	2,2	11,2	1,6		
		молоко	40		1,16	1,28	1,88	24	0,52		
		чай с лимоном	чай	0,5	180	0,1	0,02	0,02	0,2	0,0005	393
		сахар	10		0	0	12,9	51,8	0		
	лимон	7		0,056	0,006	0,18	2,1	2,52			
Итого за день				68,39	61,03	276,08	1953,88	90,00			

