Утверждаю

Директор МБОУ «Старицкая ООШ,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кулиш

«28» февраля 2018

**МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МБОУ «СТАРИЦКАЯ ООШ» БЕЛЯЕВСКОГО РАЙОНА В 2016-2017 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Сезон весенне-летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Масса (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Брутто | Нетто | Б | Ж | У |
| **1 день** | **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сырники из творога с молочным соусом** | **150/50** |  |  |  |  |  |  |  | 129 |
|  | **Или с вареньем или сгущенным молоком** | **150/20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Или с маслом** | **150/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творог |  | 136 | 135 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или варенье или молоко сгущенное |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус молочный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус молочный сладкий** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 224 |
|  | Молоко |  | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,025 | 0,025 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200/25** |  |  |  |  |  |  |  | 72 |
|  | Картофель |  | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки: |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/18 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 |  |  |
|  | **Гуляш из говядины** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 152 |
|  | Говядина |  | 130 | 95 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 9,5 | 9,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные с овощами** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 195 |
|  | Макаронные изделия |  | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 17,7 | 13,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,59 | 3,93 | 22,82 | 141,04 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Коржик молочный** | **60** |  |  |  |  |  |  |  | 279 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,8 | 33,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 3/40 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Натрий двууглекислый |  | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 242,1 |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 |  |  |
|  | **Итого за 1 день** |  |  |  | **63,59** | **41,98** | **193,09** | **1405,95** |  |  |
| **2 день** | **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,8 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша «Дружба»** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 84 |
|  | Крупа рисовая |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 102 | 102 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 246 |
|  | Помидоры свежие |  | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или огурцы свежие |  | 54 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 |  |  |
|  | **Суп-лапша домашняя на курином бульоне** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
|  | Лапша |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса сухой лапши |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,6 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,50 |  |  |
|  | **Рагу из птицы** | **175** |  |  |  |  |  |  |  | 214 |
|  | Курица 1 категории потрошеная |  | 81 | 72 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 107 | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 15,38 | 19,59 | 18,20 | 308,58 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном** | **40** |  |  | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 280 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,3 | 33,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,35 | 2,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/33 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,54 | 2,76 | 26,54 | 145,11 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,1 | 102,41 |  |  |
|  | **Итого за 2 день** |  |  |  | **37,80** | **48,58** | **195,11** | **1371,54** |  |  |
| **3 день** | **среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40/5/10** |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,76 | 7,55 | 19,67 | 174,56 |  |  |
|  | **Суп молочный с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 43 |
|  | Молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или манная, или геркулес |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или гречневая |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 |  |  |
|  | **Какао с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 248 |
|  | Какао-порошок |  | 2,7 | 2,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы с чесноком** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 22 |
|  | Свекла |  | 58 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок |  | 0,3 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,70 | 5,04 | 4,61 | 66,64 |  |  |
|  | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
|  | Свекла |  | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 22,5 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 13,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |  |  |
|  | **Плов из отварной птицы** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 180 |
|  | Курица 1 категории |  | 178 | 157 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 9,6 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон для риса |  | 89 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 31,84 | 38,80 | 35,14 | 639,51 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка домашняя** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 274 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/40 шт | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,29 | 7,07 | 27,67 | 171,58 |  |  |
|  | **Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, йогурт и др.) с м.д.ж. 2,5-3,2 %** | **180** | 185 | 180 |  |  |  |  |  | 251 |
|  | Итого |  |  |  | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,26 |  |  |
|  | **Итого за 3 день** |  |  |  | **60,82** | **80,32** | **191,45** | **1743,67** |  |  |
| **4 день** | **четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Бутерброд с джемом или повидлом** | **30/8** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Джем или повидло |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 0,24 | 20,08 | 92 |  |  |
|  | **Каша молочная кукурузная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 91 |
|  | Крупа кукурузная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |  |  |
|  | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 233 |
|  | Концентрат киселя |  | 21,6 | 21,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200/25** |  |  |  |  |  |  |  | 72 |
|  | Картофель |  | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Клецки: |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/18 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 |  |  |
|  | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **120/60** |  |  |  |  |  |  |  | 144 |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный |  | 97 | 74 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 31 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лавровый лист |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Гвоздика |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Корица |  | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 12,43 | 8,87 | 6,41 | 137,21 |  |  |
| **Или** | **Котлеты рыбные любительские с маслом** | 70/5 |  |  |  |  |  |  |  | 135 |
|  | **Или с соусом** | 70/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Минтай потрошеный обезглавленный |  | 77 | 47 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 7 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/5 шт. | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 |  |  |
|  | **Картофель отварной в молоке** | 100 |  |  |  |  |  |  |  | 205 |
|  | Картофель |  | 119 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |  |  |
| **Или** | **Картофельное пюре** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 206 |
|  | Картофель |  | 113 | 84 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (рогалик)** | **35** |  |  |  |  |  |  |  | 294 |
|  | Тесто дрожжевое |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 14,7 | 14,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/15 шт | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло, джем |  | 18,0 | 18,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  | 2,71 | 2,27 | 16,9 | 98,94 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
|  | **Итого за 4 день** |  |  |  | **36,63** | **29,01** | **199,26** | **1178,6** |  |  |
| **5 день** | **пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,8 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша молочная манная вязкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 88 |
|  | Крупа манная |  | 44,4 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 94 | 94 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напитое |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с бобовыми (горох)** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 36с |
|  | Горох |  | 17 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 54 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 10 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 |  |  |
|  | **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** | **100**  **70/30** |  |  |  |  |  |  |  | 174 |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) |  | 61 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 24,5 | 21 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный, молочный, сметанный, сметанный с томатом | **30** |  |  |  |  |  |  |  | 221 |
|  | Итого |  |  |  | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные с овощами** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 195 |
|  | Макаронные изделия |  | 29 | 29 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 17,7 | 13,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,59 | 3,93 | 22,82 | 141,04 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник глазированный** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 242,1 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Итого за 5 день** |  |  |  | **36,22** | **47,85** | **209,43** | **1423,05** |  |  |
| **6 день** | **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **140/40** |  |  |  |  |  |  |  | 117 |
|  | Творог |  | 132 | 131 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/10 шт. | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 246 |
|  | Помидоры свежие |  | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или огурцы свежие |  | 54 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 |  |  |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 38 |
|  | Макаронные изделия |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 12,8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,3 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 |  |  |
|  | **Жаркое по-домашнему** | **220** |  |  |  |  |  |  |  | 153 |
|  | Говядина |  | 113 | 83 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 161 | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 14 | 11,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 24,76 | 19,98 | 28,29 | 392,02 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,10 | 102,41 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Коржик молочный** | **60** |  |  |  |  |  |  |  | 279 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,8 | 33,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 3/40 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Натрий двууглекислый |  | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ванилин |  | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 242,10 |  |  |
|  | **Молоко кипяченое** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 255 |
|  | Молоко |  | 189 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |  |  |
|  | **Итого за 6 день** |  |  |  | **55,81** | **54,48** | **206,81** | **1602,73** |  |  |
| **7 день** | **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,80 | 14,49 | 115,5 |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 98 |
|  | Крупа рисовая |  | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 106,7 | 106,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 71,3 | 71,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напиток |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 204 |
|  | Картофель |  | 42,9 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная, перловая |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | или рис, пшено |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,56 | 1,89 | 8,52 | 76,24 |  |  |
|  | **Капуста, тушенная с колбасными изделиями** | **150** |  |  |  |  |  |  |  | 363 |
|  | Капуста белокочанная |  | 146,25 | 117 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая |  | 22,5 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 8,55 | 6,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 8,1 | 6,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная 1 сорта |  | 2,25 | 2,25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Колбаски детские |  | 44,4 | 43,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,65 | 13,79 | 11,16 | 196,58 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном** | **40** |  |  | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи с маслом, джемом или повидлом, сахаром** | **50/5** |  |  |  |  |  |  |  | 286 |
|  | Тесто для оладий |  |  | 58,66 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 28,33 | 28,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/30 | 1,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 28,33 | 28,33 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,83 | 0,83 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем или повидло |  | 5,06 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,11 | 2,87 | 27,13 | 146,87 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Итого за 7 день** |  |  |  | **26,68** | **33,92** | **156,16** | **1067,95** |  |  |
| **8 день** | **среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40/5/**  **10** |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,76 | 7,55 | 19,67 | 174,56 |  |  |
|  | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 44 |
|  | Молоко |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |  |  |
|  | **Какао с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 248 |
|  | Какао-порошок |  | 2,7 | 2,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи отварные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 211 |
|  | Капуста белокочанная |  | 69,5 | 55,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или морковь |  | 68 | 54,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или свекла |  | 68 | 54,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или кабачки |  | 95,5 | 64 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или тыква |  | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло растительное |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,56 | 1,88 | 3,11 | 33,21 |  |  |
|  | **Суп крестьянский с крупой** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 42 |
|  | Капуста белокочанная |  | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 170 | 170 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |  |  |
|  | **Котлеты, биточки, шницели припущенные с маслом** | **60/5** |  |  |  |  |  |  |  | 178 |
|  | **Или с соусом** | **60/25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица 1 категории потрошеная |  | 105 | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или соус |  | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 |  |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 186 |
|  | Крупа гречневая |  | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 175,87 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (рогалик)** | **35** |  |  |  |  |  |  |  | 294 |
|  | Тесто дрожжевое |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 14,7 | 14,7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйца |  | 1/15 шт | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло, джем |  | 18,0 | 18,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  | 2,71 | 2,27 | 16,9 | 98,94 |  |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 283 |
|  | Смесь сухофруктов |  | 22 | 27,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,51 | - | 25,1 | 102,41 |  |  |
|  | **Итого за 8 день** |  |  |  | **40,89** | **44,86** | **201,31** | **1370,79** |  |  |
| **9 день** | **четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  | 380 |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 4,80 | 14,49 | 115,50 |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
|  | Крупа пшенная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 67,2 | 67,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100,8 | 100,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 253 |
|  | Кофейный напитое |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 108 | 108 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |  |  |
| **2 завтрак** | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  | 246 |
|  | Помидоры свежие |  | 53 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или огурцы свежие |  | 54 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 |  |  |
|  | **Суп картофельный с крупой и рыбными консервами** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 71 |
|  | Консервы рыбные в собственном соку |  | 20,8 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 |  |  |
|  | **Голубцы ленивые с маслом** | **70/5** |  |  |  |  |  |  |  | 151 |
|  | **Или с соусом** | **70/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) |  | 39 | 28 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масса отварного риса |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная |  | 52 | 42 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный, или белый, или молочный , или сметанный с томатом |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Или масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |  |  |
|  | **Картофель отварной в молоке** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 205 |
|  | Картофель |  | 119 | 89 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |  |  |
| **Или** | **Картофельное пюре** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 206 |
|  | Картофель |  | 113 | 84 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **45** |  |  |  |  |  |  |  | 280 |
|  | Мука пшеничная в/с |  | 33,3 | 33,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи прессованные |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2,35 | 2,35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 1/33 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 3,54 | 2,76 | 26,54 | 145,11 |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 261,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12,15 | 12,15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 41,85 | 41,85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,27 | 1,44 | 16,18 | 80,38 |  |  |
|  | **Итого за 9 день** |  |  |  | **35,29** | **44,93** | **200,57** | **1348,50** |  |  |
| **10 день** | **пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с джемом или повидлом** | **30/8** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | Джем или повидло |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,37 | 0,24 | 20,08 | 92,00 |  |  |
|  | **Каша молочная пшеничная жидкая** | **205** |  |  |  |  |  |  |  | 91 |
|  | Крупа пшеничная или кукрузная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180** |  |  |  |  |  |  | 50 | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плоды или ягоды свежие** | **100** | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 89 |
|  | Итого |  |  |  | 0,80 | 0,40 | 13,63 | 61,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы с изюмом или черносливом** | **50** | **100** |  |  |  |  |  |  | 20 |
|  | Свекла |  |  | 52 | 41,5/  39,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Изюм |  |  | 6,25 | 6 |  |  |  |  |  |
|  | Или чернослив |  |  | 5,4 | 8,1/6 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** |  |  |  |  |  |  |  | 56 |
|  | Капуста белокочанная |  | 55 | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон |  | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |  |  |
|  | **Курица в соусе с томатом** | **105** |  |  |  |  |  |  |  | 179 |
|  | Кура 1 категории |  | 178 | 158 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 8 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок |  | 0,75 | 0,75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | 8 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 29,53 | 35,62 | 4,66 | 457,35 |  |  |
|  | **Рис отварной** | **100** |  |  |  |  |  |  |  | 191 |
|  | Крупа рисовая |  | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 |  |  |
|  | **Чай с сахаром витаминизированный** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 263,  264 |
|  | Чай высшего и 1 сорта |  | 0,09 | 0,09 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 13,5 | 13,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | - | - | 10,83 | 43,77 |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** |  |  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник глазированный** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 242,10 |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** |  |  |  |  |  |  |  | 293 |
|  | Сок фруктовый |  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
|  | **Итого за 10 день** |  |  |  | **62,65** | **61,11** | **201,42** | **1558,43** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за весь период** |  |  |  | **456,32** | **487,04** | **1954,61** | **1407,12** |  |  |
|  | **Среднее значение за период** |  |  |  | **45,63** | **48,71** | **195,46** | **1407,12** |  |  |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  | **3,24** | **3,46** | **13,89** |  |  |  |