

10-дневное меню для детей 3-7 лет (с 12 часов и в выходные дни)

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры (в граммах)	Углеводы	Ккал	Су
Завтрак						
Плов фруктовый с изюмом Рис-58 Изюм-8 Сахар -5 Масло сл.-5 Масло раст. - 2	200	3.23	4.48	42.64	209.68	
Чай сладкий Чай-заварка-0,6 Сахар - 10	200	-	-	9.98	37.4	
Печенье со сливочным маслом – печенье -- 30 масло слив. - 10	40	3.19	9.36	33.12	226.2	
Второй завтрак						
Сок-85	85	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Бульон куриный с вареным яйцом и вермишелью Вермишель - 15 Лук репч.-20 Морковь-20 Масло сл.-2 Яйцо-0,3	250	3.51	3.12	10.29	95.23	
Куриная котлета с тушеной капустой Курица – 93.0 Яйцо – 0,1 Масло раст.-2 Мука-5 Хлеб пшенич. – 10 Лук – 5 Чеснок - 2 Капуста -- 200 Лук-10 Морковь – 20 Томат -2 Масло сл. --3 Раст-2.5 Мука- 5	70/150	12.5	15.71	14.9	260.24	
Кисель плодово-ягодный Кисель-15 Сахар-10	180	0.85	-	18.14	72.62	
Хлеб ржаной - 50	50	3.3	0.6	17.0	90.5	
Полдник						
Яблоко.- 120	95	0.72	0.72	8.82	81.0	
Кефир.-180 Сахар - 5	175	5.04	5.76	12.37	115.75	
Гренки Хлеб пшен. – 40	30	2.31	0.9	15.0	78.6	
Ужин.						
Салат из свежей моркови с растительным маслом Св.морковь-80 Сахар-5 Масло раст.-2	60	0.72	3.05	7.53	56.7	
Сырники запеченные со сладким сметанным соусом. Творог-100 Сахар-7/5 Мука-25/3 Масло раст.-3 Масло сл-3 Яйцо-0,3(12 гр.) Сметана-11	130/30	11.76	11.33	23.94	260.79	
Какао с молоком. Молоко –100 Какао-порошок-1,5 Сахар-10	180	3.16	2.76	15.1	95.49	
Булка.-40	40	3.08	1.2	19.92	104.3	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
(в граммах)						
Завтрак						
Каша молочная пшениная сладкая с маслом. <i>Молоко-150</i> <i>Пшено-25</i> <i>Масло сл.-5</i> <i>Сахар-5</i>	200	5.11	6.47	28.72	219.4	
Кофе с молоком. <i>Молоко-100</i> <i>Кофейный напиток-1,5</i> <i>Сахар-10</i>	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром.	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Суп гороховый с мясом <i>Говядина - 24,5</i> <i>Картофель-120</i> <i>Горох-25</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-20</i> <i>Масло слив.-2</i> <i>Масло растительное-2</i>	250	5.17	6.48	17.71	165.21	
Бефстроганов из вареного мяса с картофельным пюре и отварной свеклой кусочком <i>Говядина -70</i> <i>Мука- 5</i> <i>Картофель - 200</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-10</i> <i>Масло слив-3/5</i> <i>Масло раст.- 2</i> <i>Молоко-17</i> <i>Томат-2</i> <i>Свекла - 60</i>	80/150/45	10.02	11.73	27.67	223.87	
Компот из сухофруктов. <i>Компотная смесь -12</i> <i>Сахар-15</i>	180	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб ржаной - 30	30	1.98	0.36	10.2	54.3	
Полдник						
Апельсин- 120	80	0.63	0.15	6.0	28.0	
Кефир.(бифидок) <i>Кефир-180</i>	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Пряник - 30	30	2.22	0.3	22.8	121.8	
Ужин.						
Салат витаминный <i>Масло растительное -3</i> <i>Зеленый горошек-80</i> <i>Лук-10</i>	60	1.67	2.1	3.02	39.86	
Котлета рыбная с капустой тушеной и сметаной <i>Минтай - 80</i> <i>Яйцо - 0,1</i> <i>Хлеб пшен. - 10</i> <i>Лук -5</i> <i>Мука-5</i> <i>Масло раст. - 3</i> <i>Капуста - 215</i> <i>Морковь - 10</i> <i>Томат- 3</i> <i>Лук - 10</i> <i>Сметана-11</i> <i>Масло сл. - 3</i> <i>Мука-5</i>	80/170	7.48	9.45	25.78	225.57	
Чай сладкий. <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар-10</i>	180	-	-	9.23	34.74	
Булка.-40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
Хлеб ржаной - 20	20	1.32	0.24	6.8	36.2	
ИТОГО:		54.15	58.99	257.7	1810.19	

10-дневное меню для детей 3-7 лет (с 12-часовым пребыванием)

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
			(в граммах)			
Завтрак						
Плов фруктовый с изюмом <i>Рис-58</i> <i>Изюм-8</i> <i>Сахар -5</i> <i>Масло сл.-5</i> <i>Масло раст. - 2</i>	200	3.23	4.48	42.64	209.68	
Чай сладкий <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар - 10</i>	200	-	-	9.98	37.4	
Печенье со сливочным маслом – <i>печенье – 30</i> <i>масло слив. - 10</i>	40	3.19	9.36	33.12	226.2	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Бульон куриный с вареным яйцом и вермишелью <i>Вермишель - 15</i> <i>Лук репч.-20</i> <i>Морковь-20</i> <i>Масло сл.-2</i> <i>Яйцо-0,3</i>	250	3.51	3.12	10.29	95.23	
Куриная котлета с тушеной капустой <i>Курица – 93.0</i> <i>Яйцо – 0,1</i> <i>Масло раст.-2</i> <i>Мука-5</i> <i>Хлеб пшенич. – 10</i> <i>Лук – 5</i> <i>Чеснок - 2</i> <i>Капуста – 200</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь – 20</i> <i>Томат -2</i> <i>Масло сл. --3</i> <i>Раст-2.5</i> <i>Мука- 5</i>	70/150	12.5	15.71	14.9	260.24	
Кисель плодово-ягодный <i>Кисель-15</i> <i>Сахар-10</i>	180	0.85	-	18.14	72.62	
Хлеб ржаной - 50	50	3.3	0.6	17.0	90.5	
Полдник						
Яблоко.- 120	95	0.72	0.72	8.82	81.0	
Кефир.-180 <i>Сахар - 5</i>	175	5.04	5.76	12.37	115.75	
Гренки <i>Хлеб пшен. – 40</i>	30	2.31	0.9	15.0	78.6	
Ужин.						
Салат из свежей моркови с растительным маслом <i>Св.морковь-80</i> <i>Сахар-5</i> <i>Масло раст.-2</i>	60	0.72	3.05	7.53	56.7	
Сырники запеченные со сладким сметанным соусом. <i>Творог-100</i> <i>Сахар-7/5</i> <i>Мука-25/3</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Масло сл-3</i> <i>Яйцо-0,3(12 гр.)</i> <i>Сметана-11</i>	130/30	11.76	11.33	23.94	260.79	
Какао с молоком. <i>Молоко –100</i> <i>Какао-порошок-1,5</i> <i>Сахар-10</i>	180	3.16	2.76	15.1	95.49	
Булка.-40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
ИТОГО:		53.79	58.99	257.33	1824.1	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак						
Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая-15 Крупа пшеничная-15 Молоко-150 Масло сл.-5 Сахар-5	200	6.32	7.18	26.34	223.16	
Кофе с молоком Молоко-100 Коф.нап.-1,5 Сахар-10	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом	60/10	4.62/0.07	1.8/7.8	30.0/0.1	157.2/70.9	
Второй завтрак						
Сок -80	80	0.39	0	8.07	36.8	
Обед						
Салат из отварной свеклы луком и с раст.маслом Свекла -80 Лук- 5 Масло раст. - 3	60	0.9	2.96	6.25	53.4	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Говядина -24,5 Капуста-70 Картофель-60 Лук-20 Морковь-20 Сметана-11 Масло сл.-2 Масло раст- 2	250	5.4	4.49	9.96	129.81	
Сосиска отварная с картофельным пюре Сосиска - 70 Картофель-200 Молоко-17 Масло сливочное - 3	68/150	8.15	11.3	23.59	269.07	
Напиток из фруктового сока Сок - 80 Сахар-10	180	0.4	-	17.26	68.3	
Хлеб ржаной - 30	30	1.98	0,36	10.26	54.3	
Полдник						
Слоенка Молоко-20 Мука-40 Яйцо-0.125 Дрожжи-1.67 Сахар-5/5 Масло раст.-3 Масло сл.-3	70	5.86	6.17	38.82	194.92	
Чай Чай-заварка-0,6	200	-	-	-	-	
Ужин.						
Салат витаминный из свежих овощей с растительным маслом Капуста-50 Морковь-40 Яблоко-40 Масло раст.-3	90	1.21	3.18	6.95	63.07	
Омлет запеченный с сыром Молоко - 60,0 Яйцо-1,5 Масло сл.-3,0 Сыр -9	120	6.26	6.23	2.79	108.7	
Ряженка-180 Сахар-5	170	5.04	6.7	12.37	133.95	
Хлеб пшенич. - 40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
Хлеб ржаной - 20,0	20	1.32	0.24	6.84	36.2	
ИТОГО:		54.00	62.32	234.26	1797.82	

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак						
Салат из свежей моркови с сахаром – Морковь- 75 Сахар-2 Масло раст. - 2	60	0.78	2.06	6.94	45.96	
Каша манная Молоко - 150 Манка- 25 Масло сл.-3 Сахар - 5	200	5.2	6.9	21.6	176.3	
Кофе с молоком. Кофе -1,5 Молоко -100 Сахар-10	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом и сыром	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок-85	85	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Борщ с мясом и сметаной. Говядина – 24,5 Свекла-60 (45) Капуста-40 Картофель-50(30) Лук-10 Морковь-20 Томат-3 Сметана-11 Масло сл.-2 Масло раст-2 Чеснок- 2	250	3.95	6.88	6.17	121.38	
Тефтели мясо-рисовые с белым соусом Говядина -75 Яйцо-0,1 Лук-10/10 Мука-5 Морковь - 10 Крупа рис-45 Масло сл.-3/2 Масло раст.-3 Чеснок-2	160/60	11.49	11.59	21.18	220.64	
Компот из сухофруктов Сухофрукты - 12 Сахар-15	180	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб ржаной - 50	50	3.3	0.6	17.0	90.5	
Полдник						
Банан - 140	100	1.5	0.1	19.2	89.0	
Кефир. - 180	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Вафли. - 25	25	0.8	0.7	20.02	87.5	
Ужин.						
Салат из свежих фруктов Яблоко- 50 Апельсин -60 Сахар - 5	70	0.45	0.21	11.26	47.97	
Творожно-морковный пудинг с молочным соусом(сгущенка) Творог – 80 Сахар-10 Мука- 10 Молоко – 20 Морковь – 50 Масло слив. – 3 Масло рас. – 3 Яйцо – 0,5 Молоко сгущенное - 25	135/30	9.49	8.19	22.29	228.32	
Чай сладкий . Чай заварка-0,6 Сахар-10	180	-	-	9.98	37.9	
Булка Хлеб пшенич. – 40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
ИТОГО:		55.51	58.94	255.41	1806.71	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак						
Каша пшеничная молочная сладкая с маслом <i>Молоко-150</i> <i>Крупа пшеничная-30</i> <i>Сахар-5</i> <i>Масло слив.-5</i>	200	5.68	6.2	24.0	176.8	
Кофе с молоком. <i>Молоко-100</i> <i>Коф. зап.-1,5</i> <i>Сахар-10</i>	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром.	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Салат из свежей моркови с зеленым горошком <i>Морковь - 50</i> <i>Зел. горошек - 30</i> <i>Масло раст. - 2</i>	60	1.23	2.03	4.64	33.31	
Суп крестьянский с мясом и крупой . <i>Говядина - 20</i> <i>Картофель-100</i> <i>Крупа перловая-5</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-20</i> <i>Масло слив.-2</i> <i>Сметана-11</i> <i>Масло раст-2</i>	250	4.81	1.92	13.6	97.8	
Тефтели мясные с молочным соусом и макаронами <i>Говядина - 75</i> <i>Яйцо-0,1</i> <i>Мука-5</i> <i>Лук-10/10</i> <i>Морковь - 10</i> <i>Масло сл-2/5</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Макаронны-50</i> <i>Молоко-30</i> <i>Хлеб пшеничный - 10</i> <i>Чеснок - 2</i>	70/150/30	9.56	8.69	37.66	274.02	
Компот из сухофруктов. <i>Сухофрукты-12</i> <i>Сахар-15</i>	180	0.93	0	24.26	88.2	
Хлеб ржаной -30	30	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник						
Апельсин-120	80	0.9	0.2	8.1	40.0	
<i>Ряженка-180</i> <i>Сахар-5</i>	170	5.04	6.15	12.37	133.95	
Булка (хлеб пшен.) - 30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
Ужин.						
Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным пюре <i>Рыба свежая-100(треска)</i> <i>Яйцо-0,1/0.475</i> <i>Лук- 10/10</i> <i>Морковь-30</i> <i>Хлеб пш.-10</i> <i>Молоко-17</i> <i>Масло сл.-3/3</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Картофель-200</i>	80/150	6.69	6.54	28.67	267.79	
Чай сладкий <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар-15</i>	200	-	-	14.94	56.85	
Булка.-50 Хлеб ржаной - 20	50	3.85	1.5	24.9	131.0	
ИТОГО:		52.62	49.40	266.76	1802.86	

Наименование блюд	Выход	(в граммах)				Сумма
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Завтрак						
Вермишель отварная с маслом и сыром. <i>Вермишель-65</i> <i>Масло слив.-5</i> <i>Сыр-5</i>	200	5.08	4.13	34.51	205.48	
Чай с сахаром. <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар-10</i>	200	-	-	14.94	56.85	
<i>Печенье.-30 Масло- 10</i>	30/10	3.19	9.36	33.12	226.2	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0.0	8.58	39.1	
Обед						
Сельдь с гарниром из отварной свеклы с растительным маслом <i>Сельдь-30</i> <i>Свекла -60</i> <i>Масло раст.-3</i>	60	2.82	4.28	3.8	65.78	
Суп овощной со сметаной <i>Капуста-60</i> <i>Картофель-60</i> <i>Зеленый горошек-40</i> <i>Лук-20</i> <i>Морковь-20</i> <i>Сметана-11</i> <i>Масло сл.-2</i> <i>Масло раст--2</i>	250	3.38	3.07	9.53	102.6	
Биточки куриные с картофельным пюре. <i>Курица-93.0</i> <i>Яйцо-0,1</i> <i>Лук-10</i> <i>Мука-5</i> <i>Хлеб пшеничный-10</i> <i>Картофель-200</i> <i>Молоко-17</i> <i>Масло слив.-2/5</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Чеснок - 2</i>	70/150	11.14	11.89	16.0	229.44	
Кисель плодово-ягодный <i>Кисель-концентрат-15</i> <i>Сахар-10</i>	180	0.85	0.0	18.14	72.62	
Хлеб	50	3.3	0,6	17.0	90.5	
Полдник						
Кефир – 180	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Гренки - 40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
Ужин.						
Салат фруктовый. <i>Апельсин- 60</i> <i>Яблоки-50</i> <i>Сахар-5</i>	70	0.45	0,21	11.26	47.97	
Вареники ленивые со сладким молочным соусом <i>Творог-80</i> <i>Мука-25/5</i> <i>Яйцо-0,25</i> <i>Сахар-10</i> <i>Масло слив.-5</i> <i>Молоко сгущ.-25</i>	130/35	7.89	12.99	24.46	226.29	
Какао с молоком. <i>Молоко-180</i> <i>Какао-порошок-1,5</i> <i>Сахар-10</i>	180	3.16	2.76	15.1	95.49	
Булка.-50	50	3.85	1.5	24.9	131.0	
ИТОГО:		53.51	57.59	258.43	1792.12	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом. <i>Молоко-150</i> <i>Геркулес-25</i> <i>Сахар-5</i> <i>Масло слив.-3</i>	200	5.3	9.7	18.51	180.82	
Кофе с молоком. <i>Молоко-100</i> <i>Кофейный напиток – 1,5</i> <i>Сахар-10</i>	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом	50/10	3.85/0.07	1.5/7.8	25.0/0.1	131.0/70.9	
Второй завтрак Сок 85	85	0.42	0.0	8.58	39.1	
Обед Свекольник с мясом и сметаной <i>Говядина – 23,5</i> <i>Картофель-60</i> <i>Свекла – 100</i> <i>Сметана - 5</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-20</i> <i>Масло слив.-2</i> <i>Масло раст - 2</i>	250	3.8	6.26	17.73	133.18	
Голубцы ленивые формовые со сметанным соусом <i>Капуста-200</i> <i>Говядина-69.0</i> <i>Рис-10</i> <i>Лук-10/5</i> <i>Морковь-20/5</i> <i>Сметана-10</i> <i>Томат-2</i> <i>Масло раст-3</i> <i>Масло сл.-3</i> <i>Яйцо-0,2</i> <i>Мука – 5</i>	250/30	8.3	8.4	12.91	202.52	
Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты-12</i> <i>Сахар-15</i>	180	0.94	-	24.26	96.7	
Хлеб	30	2.35	0.37	19.6	93.4	
Полдник Яблоко - 120 Ряженка (180) Вафли. – 25	90 170 25	0.3 5.04 1.7	0,24 6.7 2.5	10.62 7.38 19.0	45.0 115.0 102.5	
Ужин. Салат из свежей капусты и моркови <i>Капуста-70</i> <i>Морковь-20</i> <i>Масло раст.-5</i>	60	1.4	3.9	12.8	63.79	
Котлета рыбная с картофельным пюре. <i>Рыба свежая-90(хек)</i> <i>Яйцо-0,1</i> <i>Лук-5</i> <i>Хлеб пшеничный-10</i> <i>Мука-5</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Картофель-200</i> <i>Молоко-17</i> <i>Масло слив.- 5</i>	80/150	13.6	8.74	25.43	238.56	
Чай сладкий с лимоном. <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар-12</i> <i>Лимон-10</i>	200	0.06	0,01	12.18	47.79	
Булка.-40 Хлеб ржаной - 20	40 20	3.08 1.32	1.2 0.24	19.92 6.84	104.8 36.2	
ИТОГО:		54.53	60.27	255.6	1794.5	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак Салат из свежей моркови с сахаром и растительным маслом <i>Морковь-75</i> <i>Сахар-2</i> <i>Масло раст. - 2</i>	60	0.78	2.05	7.03	45.96	
Каша молочная рисовая сладкая с маслом. <i>Молоко-150</i> <i>Крупа рис-25</i> <i>Сахар-5</i> <i>Масло слив.-5</i>	200	4.98	5.9	21.94	174.9	
Кофе с молоком. <i>Молоко-100</i> <i>Коф. нап.-1,5</i> <i>Сахар-10</i>	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	237.9	
Второй завтрак Сок -85	85	0.42	0	8.58	39.1	
Обед Суп картофельный с зеленым горошком мясом и сметаной <i>Говядина - 24.5</i> <i>Картофель-120</i> <i>Зеленый горошек-30</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-15</i> <i>Сметана-10</i> <i>Масло сл.-2</i> <i>Масло раст-2</i>	250	3.57	6.82	9.93	104.27	
Печень по-строгановски с гречей.Свекла отварная кусочком <i>Печень-80</i> <i>Мука-5</i> <i>Томат-3</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-18</i> <i>Масло сл-3/3</i> <i>Масло раст-3</i> <i>Греча-60</i> <i>Свекла - 50</i>	70/150/30	12.1	8.5	30.44	244.24	
Компот из сухофруктов. <i>Сухофрукты-12</i> <i>Сахар-15</i>	180	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб	30	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник Ватрушка с творогом <i>Молоко-20</i> <i>Мука-40</i> <i>Сахар-5/5</i> <i>Яйцо-0,25</i> <i>Дрожжи-1.66</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Масло сл-5</i> <i>Творог - 30</i>	80	6.37	8.99	33.25	279.89	
Чай сладкий с лимоном. <i>Чай-заварка-0,6</i> <i>Сахар-12</i> <i>Лимон-10</i>	200	0.06	0.01	12.18	47.79	
Ужин. Рагу овощное со сметаной <i>Картофель 150</i> <i>Капуста-140</i> <i>Лук-10</i> <i>Морковь-30</i> <i>Сметана- 8</i> <i>Масло сл.-3</i> <i>Масло раст.-3</i> <i>Томат - 3</i> <i>Горошек зеленый - 30</i>	250	3.49	5.52	19.21	106.59	
Кефир сладкий <i>Кефир- 180</i> <i>Сахар - 5</i>	175	4.9	5.6	12.16	116.95	
Хлеб ржаной- 20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	
Гренки Хлеб пшен. – 50	50	3.85	1.5	25.0	131.0	
ИТОГО:		53.97	60.4	260.92	1800.53	

9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
	(в граммах)					
Завтрак						
Морковь свежая - 60	40	0.62	0.05	4.03	16.32	
Каша манная молочная с маслом. Молоко-150 Манка-20 Сахар-5 Масло слив.-5	200	5.2	6.9	21.6	176.3	
Кофе с молоком. Молоко-100 Коф. нап.-1,5 Сахар-10	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом.	50/10	3.85/0.07	1.5/7.8	25.0/0.1	201.9	
Второй завтрак						
Сок -80	80	0.39	0	8.07	36.8	
Обед						
Суп рисовый с мясом Говядина - 24.5 Лук-10 Морковь-10 Масло слив-2 Масло раст - 2 Рис - 12 Яйцо - 0,05	250	3.75	1.84	9.72	109.84	
Биточки мясные со сложным гарниром (картофель, капуста) Картофель-100 Капуста-150 Мясо(говядина)-70 Лук -5/10 Морковь-20 Масло слив. -2/2 Масло раст-3/3 Томат-паста - 2 Хлеб пшен. - 10 Яйцо - 0,15 Молоко - 10 Чеснок - 2 Мука-5/2	70/75/105	11.51	13.79	34.04	304.69	
Напиток из сока Сок-80 Сахар-5	180	0.39	0	13.06	55.75	
Хлеб- 50	50	3.3	0,6	17.0	90.5	
Полдник						
Ряженка. (180)	170	5.04	6.7	7.38	115.0	
Пряник	30	2.22	0.3	22.8	121.8	
Ужин.						
Салат фруктовый. Апельсин- 60 Яблоки-50 Сахар-5	70	0.45	0,21	11.26	33.1	
Пудинг творожный с шоколадной подливой Творог-110 Яйцо-0.5 Сахар-10/5 Молоко-30/30 Масло сл-3 Какао - 3.0 Мука - 10/3 Масло раст. - 3	150/40	14.03	17.28	29.05	329.36	
Чай Чай-заварка-0,6 Зефир-30	200 30	0 0.24	0 следы	0 23:49	0 91.2	
ИТОГО:		54.06	59.68	241.34	1775.8	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак						
Каша гречневая молочная сладкая Молоко-150 Крупа греча- 30 Сахар-5 Масло слив.-3	200	7.0	5.08	25.7	208.72	
Кофе с молоком. Молоко-100 Коф. зап.-1,5 Сахар-10	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Суп на курином бульоне с клецками и сметаной Картофель-130 Лук-10 Морковь-20 Сметана-11 Масло слив-2 Масло раст.-2 Мука- 21 Яйцо - 0,125	250	3.49	6.09	23.94	187.7	
Суфле куриное из курицы с тушеной капустой Мясо курицы -84.0 Лук-5/10 Морковь-20 Мука-5 Томат-2 Масло раст.2/3 Масло сл-3 Молоко - 30 Капуста - 200 Яйцо - 0.5	90/150	9.58	12.53	11.31	221.91	
Компот из сухофруктов. Сухофрукты-12 Сахар-15	180	0.93	0	24.26	88.2	
Хлеб	30	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник						
Апельсин-120	80	0.9	0.2	8.1	40.0	
Кефир-180	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Ватрушка с повидлом Молоко-18 Мука-40 Сахар-5 Яйцо-0,125 Дрожжи-1.67 Масло раст.-3 Масло сл-5 Джем - 25	80	4.3	8.55	18.0	183.68	
Ужин.						
Рыба тушеная в томате с овощами с картофельным пюре. Рыба св.-90 (минтай) Картофель -200 Морковь -30 Лук- 30 Масло раст. -2,5 Томат.п.-3,0 Масло слив.-3,0 Молоко-17 Мука - 5 гр.	70/150	6.05	4.22	28.17	109.57	
Чай сладкий с лимоном. Чай-заварка-0,6 Сахар-12 Лимон -10	200	0.06	0.01	12.18	47.79	
Булка.-50	50	3.85	1.5	25.0	131.0	
Хлеб ржаной - 20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	
ИТОГО:		54.00	59.29	249.35	1777.31	