СОГЛАСОВАНО:
Заведующая РОО:
_____ И.Г.Филимонова

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ «Барбинский д/с»
_____ В.Н.Бакурина
Приказ №_____ от _____

Примерное десятидневное меню с 10,5 –часовым пребыванием детей в МБДОУ «Барбинский д/с»

(разработано в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13)

2016 год

1 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 27	Завтрак **Макароны с сыром, маслом, песком**			**100**	8.87	10.49	30.13	**148,25**
	сыр	20	20		4.68	6.0		
	макароны	40	40		4.16	0.36	30.08	
	масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
	сахар	5	5				4.99	
№ 45	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150,50**
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15		0	0	14.97	51.6
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50		2,15	0,75	14,65	
	масло сливочное	7	7		0.040	6.20	0.07	
	Второй завтрак **Фрукты**	114	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 6	Обед **Борщ на м/к бульоне**			**250**	6.76	6,71	19,44	**162,57**
	мясо	40	18,6		3,46	2,97	0	40,54
	свёкла	60	46		0,69	0	4.6	19,32
	картофель	80	62		1,24	0	10,72	48,98
	капуста	70	58		1,04	0	2,72	15,66
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,66	2,69
	лук	8	6,5		0,09	0	0,59	2,67
	масло растительное	3	3		0	2,99	0	2,97
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
№15	**Гуляш**			**80**	13,16	0,42	2,71	**147,57**
	мясо	80	70					
	лук	10	8		0,09	0	0,59	2,67
	морковь	20	15		0,2	0	1.32	5,82
	масло растительное	2	2			1.98		
	мука пшеничная	3	3		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0,06	-	0.39	
	Картофельное пюре			**150**	4,34	6,24	10,76	**165,20**
	картофель	200	150		4.0	0.2	39.4	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
№ 34	**Салат из огурцов**			**50**	0,38	1,98	1,44	**25,18**
	огурцы свежие	60	48		0.38	-	0.18	
	масло растительное	2	2			1.89		
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5,10	1,10	43,30	**107**
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	7,40	2,90	51,40	**75,05**
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
№ 20	Полдник **Оладьи (блины) с вареньем (со сгущенкой)**			**80**	24,23	11,42	68,21	**267.8**
	мука	50	50		5.15	0.45	37.1	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	сахар	3	3		3.47			
	масло растительное	7	7			6.93		
	масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
	дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	варенье (сгущенка)	30	30		0.09	-	19.68	
	Молоко	200	200	**200**	5,60	6,40	9,40	**112,00**
По раскладке за день					69,71	54,73	179,04	**1669,88**

2 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 39	Завтрак **Каша геркулесовая молочная**			**200**	9,99	11,00	22,64	**216,44**
	геркулес	20	20		2.62	1.24	13.14	67.0
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло сливочное	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 45	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150.50**
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	
	масло сливочное	7	7					
	Второй завтрак **Фрукты**	114	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 11	Обед **Суп рыбный из консервов со сметаной**			**250**	10,18	5.61	18,25	**236.27**
	рыбные консервы	40	40		8,0	2,32	0	113,2
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
	картофель	90	67,0		1,32	0	11,48	55.61
	лук	10	6,72		0,09	0	0,61	2,75
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,67	2,69
	рис	8	7.5		0,52	0,07	5,32	24,75
	масло растительное	3	3		0,015	2,47	0,02	26.97
№ 16	**Плов рисовый**			**200**	3,22	4,30	29,80	**172,00**
	мясо	60	45		11.3	7.44	9.03	
	рис	35	35		2.41	0.20	9.03	
	лук	10	8		0.17		1.0	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
№ 35	**Салат из капусты с морковью**			**60**	0,72	2,0	4.3	**42.1**
	капуста	60	50		0.9		2.7	14.0
	морковь	10	8		0.1	0.008	0.56	
	масло растительное	2	2			1.98		
	сахар	2	2		0	0	1.99	
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5,10	1,10	43,30	**107**
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
№ 31	Полдник **Винегрет**			**150**	4.35	5.07	24.02	**114.1**
	свекла	60	50		0.54		4.1	
	картофель	70	60		1.4	0.05	13.8	
	морковь	30	24		0.4	0.030	2.1	
	лук	10	7		0.17		1.0	
	зеленый горошек	20	20		1.0	0.040	2.62	
	огурец	30	30		0.84		0.40	
	масло растительное	5	5			4.95		
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	7,40	2,90	51,40	**75,05**
№ 49	**Чай с молоком с печеньем**			**200/30**	3,34	0,4	14,65	**162,58**
	чай	0,2	0,2					
	сахар	15	15					
	молоко	100	100					
	печенье	30	30					
По раскладке за день					48,31	57,78	222.77	**1602.36**

3 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	Завтрак **Каша рисовая молочная**			**200**	9,99	11,00	22,64	**216,44**
	рис	25	25					
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	масло слив.	5	5					
№ 47	**Какао с молоком**			**200**	6,20	6,40	22,36	**169,82**
	какао	0.2	0,2		0.06	0.04	0.07	0.09
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.45	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	
	масло сливочное	7	7		0.04	5.7	0.058	
	Второй завтрак **Фрукты**	75	70	**70**	0,41	0,41	10,09	**45,32**
№ 8	Обед **Суп картофельный с клецками на м/к бульоне**			**250**	6,23	6,84	20,43	**181,01**
	мясо	40	18,6		3,46	2,97	0	40,54
	картофель	80	62		1,24	0	10,72	48,98
	мука	12	12		1,2	0,13	8,28	40,0
	лук	10	6,72		6,09	0	0,61	2,77
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,67	2,69
	масло растительное	3	3		0	2.99	0	26.97
	яйцо	1\8	1\8		0.005	0.005	0	0.06
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
№ 32	**Греча с мясом в томатно-сметанной подливой**			**150/60**	16,78	11,88	29,99	**360,68**
	греча	35	35		4.41	0.91	24.0	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	лук	10	8		0.17		1.0	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	мука пшеничная	3	3		0.51	0.05	3.71	
	масло сливочное	5	5		0.018	2.48	0.027	
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5,10	1,10	43,30	**107**
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	7,40	2,90	51,40	**75,05**
№ 36	**Салат из капусты с яблоком**			**50**	1,02	1,98	4,28	**41,42**
	капуста	60	50		0,5	2.0	3,7	35.5
	яблоко	20	15		0.12		1.29	5.7
	масло растительное	2	2				1.98	17.98
	сахар	2	2				0.99	3.74
№ 50	**Компот из фруктов**			**200**	7,76	7,76	17.86	**69,38**
	фрукты	30	25		0.2		2.15	9.5
	сахар	15	15				14.97	56.1
№ 25	Полдник **Манные биточки с джемом, вареньем**			**100**	8,44	9,02	54,61	**187.22**
	манка	35	35		3.96	0.25	25.66	
	молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	
	сахар	5	5				4.99	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	6.087	
	масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
	джем, варенье	20	20	**20**	0.060		13.12	
	Кисель			**200**	-	-	19,60	**80,00**
	варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
По раскладке за день					46,31	59,78	282.77	**1636.39**

4 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 43	Завтрак **Вермишель молочная**			**200**	**6,60**	**9,00**	**20,64**	**197,04**
	вермишель	30	30		3.12	0.27	22.56	99.6
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5		0.		4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 45	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150.50**
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	
	масло сливочное	7	7		0.04	5.7	0.058	
	Второй завтрак **Фрукты**	144	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 2	Обед **Суп гороховый на м/к бульоне**			**250**	10,67	8,82	27,01	**223,14**
	горох	25	24,7		5,69	0,39	14,25	79,94
	мясо	40	18,6		3,46	2,97	0	40,54
	картофель	100	66,3		1,32	0	11,47	53,07
	лук	10	6,72		0,09	0	0,66	2,77
	морковь	10	7,92		0,03	0	0,61	2,69
	масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
	масло слив.	3	3		0,015	2,47	0,02	22,24
№ 26	**Ёжики мясные с тушеной капустой**			**150/80**	15,62	13,50	6,09	**211,23**
	мясо	70	60		13.23	8.68		
	лук	20	18		0.34		2.0	
	рис	8	8		0.56	0.05	2.1	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	капуста	150	120		2.7		8.10	
	морковь	20	17		0.26	0.002	1.4	
	мука пшеничная	5	5		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.006		0.39	
	масло растительное	3	3				2.97	
	масло сливочное	5	5		0.018	2.48	0.027	
	молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
№ 33	Полдник **Рыба под омлетом**			**80**	36,37	15,29	5,85	**131,1**
	рыба	130	65		22.3	0.3		
	мука	5	5		0.51	0.05	3.71	
	яйцо	1	1		12.7	11.5	0.7	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
	масло сливочное	3	3		0.018	2.48	0.027	
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
№ 46	**Чай с молоком**			**200**	2,84	3,2	19,68	**114,32**
	чай	0,2	0,2					
	молоко	100	100					
	сахар	15	15					
По раскладке за день					42,44	95,49	195,07	**1515,14**

5 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 44	Завтрак **Каша «Дружба»**			**200**	6.98	10.42	25.00	**216.65**
	рис	15	15		1.05	0.09	4.09	48.45
	пшено	15	15		1.8	0.43	10.39	51.1
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло сливочное	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	**Какао с молоком**			**200**	6,20	6,40	22,36	**169,82**
	какао	0.6	0,6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло сливочное	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	Второй завтрак **Фрукты**	144	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 1	Обед **Щи из свежей капусты на м/к бульоне**			**250**	5,96	6,55	13,08	**138,89**
	мясо	40	18,6		3,46	2,9	0	40,54
	капуста	90	70		1,2	0	3,2	18,9
	картофель	70	48,8		0,97	0	8,45	39,11
	лук	10	6.7		0,09	0	0,61	2,75
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,61	2,69
	масло растительное	3	3		0	2,9	0	26,9
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
	томат	3	3		0.06		0.39	
	Жаркое по-домашнему (тушеная картошка)			**150/60**	15,44	10,12	40,28	**243,74**
	мясо	60	50		11,34	7,44	0	
	картофель	200	150		4,0	0,2	39,4	
	лук	10	6,72		0.09	0	0,61	
	масло сливочное	3	3		0,01	2,48	0,27	
№ 37	**Салат из огурцов, помидор**			**60**	**0,51**	**3,51**	**1,04**	**37,17**
	огурцы	30	30		0.24		0.9	
	помидоры	30	30		0.51		0.54	
	масло растительное	4	4			2,97		
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
№ 29	Полдник **Сырники с маслом, сахаром**			**90**	17,67	17,73	18,71	**249,91**
	творог	110	110		13.36	7.2	1.04	
	масло слив.	5	5		0.030	4,13	0.05	
	сахар	10	10				9.98	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	масло растительное	4	4			3,96		
	мука	10	10		1,02	0.1	7,42	
	Кефир							**112**
По раскладке за день					45,96	44,78	238,32	**1655,99**

6 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	Завтрак **Яйцо вареное**	1	1	**1**	12.7	11.5	0.7	**70**
№ 45	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150.50**
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с сыром							**184**
	хлеб пшеничный	30	30					
	сыр	15	15					
	Второй завтрак **Фрукты**	144	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 10	Обед **Суп овощной на м/к бульоне со сметаной**			**250**	6,03	6.71	14,64	**144,69**
	мясо	40	18,6		3.16	2,97	0	40,54
	капуста	60	44.1		0.79	0	2,07	11.92
	картофель	80	62		1.24	0	10,72	48,98
	лук	10	6,72		0,09	0	0,61	2,75
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,67	2,69
	зеленый горошек	10	7		0,21	0	0,42	2,8
	масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
№ 28	**Макароны с мясом**			**200**	14,28	14,72	38,96	**362,58**
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	Макароны	35	35		3.64	0.3	26.32	
	Морковь	10	8		0.13	0.001	0.70	
	лук	10	7		0.17		1.0	
№ 38	**Салат из свёклы**			**60**	0,83	3,55	4,25	**51,76**
	свёкла	70	56					
	масло растительное	2	2				1.98	
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
№ 55	Полдник **Отварной картофель с сельдью (колбасой)**			**150/45**	24,76	24,06	4,00	**331,82**
	картофель	200	150		4.0	0.2	39.4	
	масло сливочное	5	5		0.024	3.30	0.036	
	сельдь	90	45					
	колбаса	45	45					
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
	Чай с конфетами			**200**				**122**
	Чай	0.6	0.6					
	конфеты	30	30					
По раскладке за день					45,96	44,78	238,32	**1762,16**

7 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 41	Завтрак **Каша пшенная молочная**			**200**	7,83	9,79	32,87	**218,30**
	пшено	30	30		3.6	0.87	20.79	100.2
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	**Какао с молоком**			**200**	6,20	6.40	22,36	**169,82**
	какао	0.6	0,6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло сливочное	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	Второй завтрак **Фрукты**	144	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 3	Обед **Свекольник на м/к бульоне со сметаной**			**250**	6,03	6.29	20,05	**160,81**
	мясо	40	18,6		3,46	2,3	0	32,92
	свекла	80	61,52		0,92	0	6,15	25,83
	лук	10	6,72		0,09	0	0,61	2,75
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,67	2,69
	масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
	сметана	5	5		0,14	0,75	18,4	8
	картофель	100	67,0		1,32	0	11,48	53,07
	сахар	1	1		0	0	0,99	3,74
№ 14	**Ленивые голубцы**			**200**	14,62	14,64	18,68	**246,82**
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	рис	10	10		0.35	0.03	1.36	
	капуста	150	125		2.3		7.0	
	Лук	16	8		0.28		1.52	
	морковь	16	7		0.20	0.002	1.12	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
№ 37	**Салат из огурцов**			**50**	0,51	3,51	1,04	**76,81**
	огурцы свежие	60	48		0.48	-	0.18	
	масло растительное	2	2			1.89		
	Кисель			**200**	-	-	19,60	**80,00**
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
№ 54	Полдник **Греча с маслом, сахаром**			**150**	3,75	7,35	26,25	**190,60**
	греча	35	35					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	Молоко	200	200	**200**	5,60	6,40	8,20	**112,00**
	Хлеб пшеничный (печенье, вафли)	30	30	**30**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
По раскладке за день					52,38	41,69	252,07	**1635,53**

8 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	Завтрак **Каша ячневая молочная**			**200**	7,1	3	50,8	**258,4**
	ячка	25	25					
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
№ 45	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150,50**
	кофе	1.2	1.2		4.2	4.8	7.05	87.0
	молоко	150	150		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	Второй завтрак **Фрукты**	114	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 4	Обед **Суп вермишелевый на курином бульоне**			**250**	7,42	10,1	22,36	**195,42**
	Мясо кура	40	25		4,5	4,5	0,17	60,2
	вермишель	12	12		1,4	0,14	9,42	39,84
	картофель	100	67		1,32	0	11,47	55,61
	морковь	10	7,92		0,1	0	0	2,61
	лук	10	6,72		0,009	0	0,61	2,75
	масло растит.	3	3		0	2.99	0	26.97
	масло слив.	3	3		0,1	2.47	0.02	7,44
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
№ 23 (18)	**Рыба жареная (котлета рыбная) с картофельным пюре**			**150/65**	23,98	10,11	46,92	**265,7**
	рыба	100	55		17,2	0,2	0	
	масло растительное	6	6		0	2,97	0	
	мука пшеничная	5	5		0,51	0,05	3,71	
	молоко	30	30		0,84	0,96	1,41	
	картофель	200	150		4,0	0,2	39,4	
	масло сливочное	5	5		0,03	4,13	0,05	
	молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	
	яйцо	1/8	1/8					
	хлеб пшеничный	13	13		1,0	0,13	6,74	
	лук	10	8		0,17	0	1,0	
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
№ 13	Полдник **Омлет с зелёным горошком**			**80**	10,24	12,50	5,0	**173,46**
	яйцо	1шт.	1шт.		12.7	11.5	0.7	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	мука пшеничная	4	4		0.32	0.032	2.41	
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	
	зеленый горошек	45	45		1.40	0.1	3.20	
№ 46	**Чай с молоком**			**200**	3,12	3.24	17,70	**109,28**
	чай	0,2	0,2					
	молоко	100	100					
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный	30	30	**40**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
По раскладке за день					52,38	41,69	252,07	**1640,57**

9 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№40	Завтрак **Каша манная молочная**			**200**	6,49	9,06	26,73	**186,3**
	манка	20	20		2,26	0,14	14,64	65,2
	молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
	масло сливочное	5	5		0,03	4,12	0,045	12,4
№ 47	**Какао с молоком**			**200**	6,20	6,40	22,36	**169,82**
	какао	0.6	0,6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло сливочное	7	7		5.7	0.058	17.3	0.04
	Второй завтрак **Фрукты**	114	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 9	**Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне**			**250**	6,23	7.03	19.47	**168,12**
	картофель	100	67		1.32	0	11.48	53,07
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40,54
	пшено	10	9.8		1.12	0.32	6.56	34,1
	морковь	10	7,9		0.1	0	0,67	2,69
	лук	10	6,72		0.09	0	0,61	2,75
	масло растительное	3	3		0	2.99	0	26,97
	сметана	5	5		0.14	0.75	0,15	8
№ 19	**Капуста тушеная с мясом, сосиской**			**200/65**	25,90	28,80	11,55	**382,10**
	капуста	200	180		2.7		8.1	
	лук	20	18		0.34		2.0	
	морковь	20	17		0.26	0.002	0.4	
	масло растительное	3	3			2.97		
	масло сливочное	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	сосиска	65	65		6,9	11,4		
	мясо	50	40		9,45	6,2		
	Кисель			**200**	-	-	19,60	**80,00**
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5.10	1.10	43.30	**107**
	Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,15	0,75	14,65	**75,05**
№ 22	Полдник **Рисовая запеканка с яблоками**			**100**	7,82	8,38	51,08	**317,86**
	рис	35	35		2.41	0.20	9.3	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	яйцо	1/8	1/8				5.98	
	яблоки	30	20		0.09		3.06	
	сахар	6	6				5.98	
	масло сливочное	5	5		0.018	2.48	0.027	
	сметана	2	2		0.07	0.5	0.08	
№ 46	**Чай с молоком**			**200**	3,12	3.24	17,70	**109,28**
	чай	0,2	0,2					
	молоко	100	100					
	сахар	15	15					
По раскладке за день					62,38	41,51	231,07	**1793,85**

10 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 42	Завтрак **Каша гречневая молочная**			**200**	7,35	9,57	29,08	**200,35**
	греча	25	25		3,12	0,65	17,0	82,25
	молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
	масло слив.	5	5		0,03	4,12	0,045	12,4
№ 47	**Кофе с молоком**			**200**	4,80	4,80	21,96	**150,50**
	кофе	1.2	1.2					
	молоко	150	150					
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный с маслом			**50/7**	2,15	0,75	14,65	**143**
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	Второй завтрак **Фрукты**	114	100	**100**	0,41	0,41	10,09	**55,32**
№ 51	Обед **Суп рыбный из свежей рыбы**			**250**	10,18	5.61	16,25	**186,79**
	рыба	70	35		3,46	2,97	0	68,54
	сметана	5	5		0,14	0,75	0,15	8
	картофель	90	67,0		1,32	0	11,48	53,07
	лук	10	6,72		0,09	0	0,61	2,77
	морковь	10	7,92		0,1	0	0,67	2,69
	рис	8	7.5		0,52	0,07	5,32	24,75
	масло растительное	3	3		0,015	2,47	0,02	26.97
№ 18	**Рис с томатно-сметанной подливой**			**150/20**	5,43	4,44	29,98	**210,68**
	рис	35	35		2,41	0,20	9,03	
	морковь	10	7		0,13	0,001	0,70	
	лук	10	8		0,17	0	1,0	
	томат	3	3		0,06	0	0,39	
	мука пшеничная	5	5		0,51	0,05	3,71	
	сметана	5	5		0,14	1,0	0,16	
	масло сливочное	3	3		0,018	2,48	0,027	
№ 12	**Биточки мясные**			**80**	20,86	18,66	11,10	**170,0**
	мясо	90	80		17,01	11,16	0	
	яйцо	1/8	1/8		1,59	1,44	0,087	
	хлеб пшеничный	13	13		1,0	0,13	6,74	
	лук	10	8		0,17	0	1,0	
	молоко	30	30		0,84	0,96	1,42	
	масло растительное	5	5		0	4,95	0	
	мука	7	7		0,25	0,025	1,86	
	Компот из сухофруктов			**200**	1,04	-	26,96	**107,44**
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	**50**	5,10	1,10	43,30	**107**
	Хлеб пшеничный	30	30					**75,05**
№ 17	Полдник **Творожно – манная запеканка**			**90**	18,75	15,06	36,64	**257,8**
	творог	90	90		13,36	7,2	1,04	
	манка	10	10		0	0,8	0	
	молоко	30	30		0,7	2,48	1,18	
	масло сливочное	3	3		0,018	0	0,027	
	сахар	10	10		0	0	9,9	
	яйцо	1/4	1/4		3,17	1,70	0,17	
	сгущенное молоко	20	20		1,44	0	11,2	
	Кефир			**200**				**112**
По раскладке за день					52,38	41,69	252,07	**1775,93**