

Примерное цикличное меню  
возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных школах"

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г.  
Издательство "Хлебпродинформ", 2004

Петровский район

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества	
				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>														
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,12	0	22	1
332	макаронные	150	макаронные	52,5	52,5	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	0,02	0	7,2	0,75
			масло сливочное	7,1	7,1									
101	икра кабачковая (консервы)	50	икра кабачковая	53	50	1	4,5	0	48	0,01	0,03	3,5	20,5	0,35
	сыр	18	сыр	18	16	3,91	4,93	0	61,2					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
686	чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,6	14,4	1,6
			вода	135	135									
			сахар	13,5	13,5									
			лимон	7,2	9,3									
<b>ИТОГО :</b>						<b>14,6</b>	<b>18,68</b>	<b>64,9</b>	<b>490,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,214</b>	<b>9,1</b>	<b>73,3</b>	<b>4,5</b>
<b>НА 10-00</b>														
	<b>фрукты свежие</b>	<b>1 шт</b>	<b>фрукты свежие</b>	<b>1 шт</b>	<b>1 шт</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>19,5</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
139	суп картофельный с бобовыми	250	горох	20	20	6,2	5,6	22,3	167	0,16	0,08	7	39,40	2,80
			картофель	67	50									
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			масло сливочное	5	5									
			зелень	3	3									
			вода	180	180									
462	тефтели из говядины 2-й вариант	70	говядина	60,6	44,3	6,7	5,9	5,9	105,7	0,05	0,07	0,91	11,8	1,89
			вода	7	7									
			крупа рисовая	5,8	5,8									
			лук репчатый	24,5	21									
			мука пшеничная	4,6	4,6									
			масло сливочное	3,5	3,5									
214	капуста тушеная	150	капуста	213,6	172,2									
			лимонная кислота	0,15	0,15									
			масло сливочное	6	6									
			томатное пюре	9,6	9,6									
			морковь	3,6	3,6									
			лук репчатый	7,2	6									
			лавровый лист	0,02	0,02									
			мука пшеничная	2,4	2,4									
			сахар	4,8	4,8	3,7	6,9	16	141	0,08	0,09	33,1	92,2	1,5
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
631	компот из яблок	180	яблоки	40,8	36	0,18	0	32,2	127,8					
			сахар	21,6	21,6									
			вода	154,8	154,8									
			кислота лим	0,1	0,1									
<b>ИТОГО:</b>						<b>22,58</b>	<b>19,28</b>	<b>106,8</b>	<b>694,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,276</b>	<b>41,01</b>	<b>159,8</b>	<b>8,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														

736/741	ватрушка с повидлом	70	мука пшеничная	44,8	44,8	1,6	6,1	15,7	129	0,12	0,06	0	12,3	1,5
			сахар	2,3	2,3									
			масло сливочное	2,03	2,03									
			яйцо	2,3	2,3									
			соль	0,7	0,7									
			дрожжи	1,3	1,3									
			вода	18	18									
			повидло	28,2	28,2									
697	молоко кипяченое	180	молоко кипяченое	189,9	180	4,4	4,5	29,2	171	0,08	0,36	1,8	211,3	0,18
ИТОГО:						6	10,6	44,9	300	0,2	0,42	1,8	223,6	1,68
	итого за день					43,48	48,56	225,2	1525,4	0,78	0,94	71,41	480,7	17,63

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
174	каша вязкая рисовая	200	крупа рисовая	44	44	7,8	14,5	71,5	448,5	0,16	0,08	0	16,6	1,8
			молоко	100	100									
			вода	65	65									
			сахар	6	6									
			масло сливочное	10	10									
	сыр	18	сыр	18	16	3,91	4,93	0	61,2					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
685	чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4	0,2	0	15	58	0,01	0,08	0,8	36,8	6,2
			сахар	13,5	13,5									
			вода	135	135									
<b>ИТОГО:</b>						<b>11,2</b>	<b>14,98</b>	<b>103,3</b>	<b>587,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,184</b>	<b>0,8</b>	<b>62,6</b>	<b>8,8</b>

на 10-00

	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	200	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

**ОБЕД**

148/549	суп лапша домашняя	250	мука пшеничная	26,2	26,2	2,8	5,8	13,9	120	0,04	0,04	1,6	16,2	0,4
			мука на подпыл	1,8	1,8									
			яйца	7,5	7,5									
			вода	5,2	5,2									
			соль	0,75	0,75									
			морковь	10	10									
			лук репчатый	12	10									
			масло сливочное	5	5									
			вода	240	240									
489	рагу из птицы	70/150	бройлер	134	96,6	18,5	25,3	23,5	396,5	0,23	0,23	19,7	72,60	6,40
			масло сливочное	2,8	2,8									
			картофель	116,4	87,6									
			морковь	15,6	12									
			петрушка	8,4	6									
			пюре томатное	9,6	9,6									
			лук репчатый	18	15,6									
			масло сливочное	4,8	4,8									
			мука пшеничная	2,4	2,4									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	55,8	0,5	0	28,2	111,6	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			сахар	18	18									
			вода	172,8	172,8									
			кислота лим	0,18	0,18									
<b>ИТОГО:</b>						<b>27,6</b>	<b>31,98</b>	<b>96</b>	<b>781,5</b>	<b>0,366</b>	<b>0,312</b>	<b>21,5</b>	<b>130,4</b>	<b>9,36</b>

**ПОЛДНИК**

358	сырники из творога	150	творог	151,5	150	7,2	0,8	20,9	211,5	0,14	0,05		20,7	1,8
			мука пшеничная	19,5	19,5									
			яйца	4,5	4,5									
			масло сливочное	4,5	4,5									
			сметана	13,6	13,6									
698	какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	2,8	3	15,4	89,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9
			молоко	90	90									
			вода	99	99									
			сахар	18	18									

ИТОГО:					10	3.8	36.3	300.6	0.2	0.23	1.44	175.6	2.7
	итого за день				49,1	50,76	244,2	1709,6	0,836	0,756	43,24	392,6	24,16

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
160	суп молочный с макаронными изделиями	200	макаронные изделия	16	16									
			вода	84	84									
			молоко	100	100									
			масло сливочное	1,6	1,6									
			сахар	1,6	1,6									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	161,4	0,4
385 (стн 2005)	чай с молоком	180	чай	0,3	0,3									
			сахар	13	13									
			молоко	42,7	41,8									
			вода	90	90									
ИТОГО:						1,9	1,9	16,2	87,3	0,02	0,1	0,8	65,8	2

НА 10-00

	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	---------------	------	---------------	------	------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

**ОБЕД**

110	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	свекла	50	40	2	5,2	13,1	106	0,06	0,2	9,6	34,2	2
			капуста	25	20									
			картофель	27	20									
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			томат пюре	8	8									
			масло сливочное	5	5									
			сахар	3	3									
			лим кислота	0,12	0,12									
			сметана	5	5									
			прикипяченная вода	200	200									
451	котлета из говядины	70	говядина	70	51,8	11,1	10	11,2	182,7	0,07	0,07	0,07	41,7	2,1
			хлеб пшеничный	12,6	12,6									
			молоко или вода	16,8	16,8									
			сухари	7	7									
			масло сливочное	4,2	4,2									
520	картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	3,1	6,7	21,9	163,5	0,2	0,18	28	56,6	1,8
			молоко	23,7	22,5									
			масло сливочное	9	9									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
699	напиток лимонный	180	лимон	14,4	14,4	0,5	0	28,2	111,6	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			вода	192,6	192,6									
			сахар	21,6	21,6									
ИТОГО:						22,5	22,78	104,8	717,2	0,426	0,492	37,87	174,1	8,46

**ПОЛДНИК**

732	оладьи с повидлом	70	мука пшеничная	33,4	33,4									
			яйца	1,5	1,5									
			молоко	33,4	33,4									
			дрожжи	0,9	0,9									
			сахар	1,1	1,1									
			соль	0,6	0,6									
			масло растительное	4,6	4,6									
			повидло	7	7									
698	ряженка	180	ряженка	185,4	180	5,4	10,8	7,3	152,1	0,06	0,36	1,26	218,1	0,15

ИТОГО:					10,6	19,4	35,9	369,1	0,36	0,71	1,61	284,9	0,85
	итого за день				44,1	50,86	202	1407,4	0,946	1,536	60,38	719,4	15,81

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	крупa рисовая	14	14	18	15,9	16,4	286	0,06	0,24	0,36	152,1	0,84
			крупa пшено	19	19									
			молоко	100	100									
			вода	65	65									
			сахар	6	6									
			масло сливочное	10	10									
соль	1	1												
697	кофейный напиток	180	кофейный напиток	4,5	4,5	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			молоко	90	90									
			вода	108	108									
			сахар	18	18									
ИТОГО						20,2	19,1	42,2	422,8	0,08	0,33	0,9	224,1	1,2
НА 10-00														
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	200	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

**ОБЕД**

137	суп картофельный с фрикадельками	250	картофель	133	100	2,9	2,5	21	120	0,1	0,1	8	20,6	1,4
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			томатное пюре	3	3									
			масло сливочное	3	3									
			бульон или вода	180	180									
			фрикадельки											
			говядина	46,4	34,2									
			лук репчатый	3,5	3									
			вода	3	3									
	яйца	2,4	2,4											
388	котлета рыбная	70	рыба минтай	98	46,2	11	13,1	8,1	191,8	0,07	0,07	10,7	25,3	0,8
			хлеб пшеничный	12,6	12,6									
			вода	18,2	18,2									
			сухари	7	7									
			масло растительное	7	7									
518	картофель отварной	150	картофель	206,4	154,78	3	7,6	23,8	181,5	0,15	0,12	24,6	19,2	1,6
		масло сливочное	6	6										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	комлот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	55,8	0,5	0	28,2	111,6	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			сахар	18	18									
			вода	172,8	172,8									
			кислота лим	0,18	0,18									
ИТОГО						23,2	24,08	111,5	758,3	0,416	0,332	43,5	106,7	6,36

**ПОПЛНИК**

	булочка	70	булочка	70	70	7,2	0,8	20,9	195,3	0,14	0,05		20,7	1,8
	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	10	3	7,6	23,8	53					
685	чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4	0,2	0	15	58	0,01	0,08	0,8	36,8	6,2
			сахар	13,5	13,5									
			вода	135	135									
ИТОГО						7,4	0,8	35,9	253,3	0,15	0,13	0,8	57,5	8
	<b>Всего за день</b>					<b>51,1</b>	<b>43,98</b>	<b>198,2</b>	<b>1474,4</b>	<b>0,686</b>	<b>0,822</b>	<b>64,7</b>	<b>412,3</b>	<b>18,86</b>

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,12	0	22	1
71	закуска: овощи свежие натуральные	60	закуска: овощи свежие натуральные	57	60	0,4	0	1	9,6	0,036	0,018	15	0,24	0,54
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
686	чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,6	14,4	1,6
			вода	135	135									
			сахар	13,5	13,5									
			лимон	7,2	9,3									
ИТОГО:						8,9	5,08	31,7	207,6	0,126	0,182	20,6	45,84	3,94

НА 10-00

	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	---------------	------	---------------	------	------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

**ОБЕД**

135	суп из овощей	250	капуста	25	20									
			картофель	67	50									
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			горошек зеленый	12	8									
			масло сливочное	5	5									
			бульон или вода	190	190	2,2	4,4	12,4	99	0,12	0,06	16	33	1,4
496/600	птица тушеная в сметанном соусе	70/30	птица	137,2	#####									
			соль	0,28	0,28р.									
			масло сливочное	5,6	5,60р.									
			сметана	7,5	7,50р.									
			мука пшеничная	2,5	2,50р.									
			бульон	22,5	#####									
			соль	0,3	0,30р.	10,7	8,4	0,1	119,7	63	63		14,4	2,59
297	каша рассыпчатая гречневая	150	крупа гречневая	71	71									
			масло сливочное	10	10	8,4	10,8	41,2	303	0,12	0,06	0	12,4	1,5
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
631	компот из яблок	180	яблоки	40,8	36	0,18	0	32,2	127,8					
			сахар	21,6	21,6									
			вода	154,8	154,8									
			кислота лим	0,1	0,1									
ИТОГО:						27,28	24,48	116,3	802,9	63,33	63,156	16	76,2	7,45

**ПОЛДНИК**

	кондитерское	70	кондитерское	70	70	6,7	10,6	45,7	392,4	0,07	0,04		26,1	1,89
698	ряженка	180	ряженка	185,4	180	5,4	10,8	7,3	152,1	0,06	0,36	1,26	218,1	0,15
ИТОГО:						12,1	21,4	53	544,5	0,13	0,4	1,26	244,2	2,04
	итого за день					48,58	50,96	209,6	1595	63,63	63,768	57,36	390,24	16,73



ИТОГО:					9,4	4	46,7	332,1	0,16	0,14	0,54	92,7	2,16
	итого за день				42,48	33,06	220,2	1422,6	0,77	0,81	89,94	387,1	19,75

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
ЗАВТРАК:														
1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со сметаной	120/10	творог	115,2	112	18	15,9	16,4	286	0,06	0,24	0,36	152,1	0,84
			мука пшеничная	9,6	9,6									
			сахар	8	8									
			яйца	3,2	3,2									
			масло сливочное	4,8	4,8									
			сухари	4,8	4,8									
692	кофейный напиток	180	кофейный напиток	4,5	4,5	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			молоко	90	90									
			вода	108	108									
			сахар	18	18									
ИТОГО:						20,2	19,1	42,2	422,8	0,08	0,33	0,9	224,1	1,2
НА 10-00														
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
ОБЕД														
124	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	63	50	2	4,3	10	88	0,06	0,06	16	45	0,8
			картофель	40	30									
			морковь	13	10									
			петрушка	3	3									
			лук репчатый	12	10									
			томат пюре	4	4									
			масло	5	5									
			вода	200	200									
492	плов из птицы	70/150	птица бройлер	134,4	96,6	21,9	25,3	35,8	459	0,17	0,23	5,06	41,6	5,29
			масло сливочное	11,2	11,2									
			лук репчатый	13,5	12									
			морковь	15	12									
			томатное пюре	7,5	7,5									
			крупа рисовая	52,5	52,5									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
352 (стн 2005)	хлеб ржаной кисель из сухофруктов	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
			кисель из сухофруктов	10,8	10,8									
			сахар	21,6	21,6									
			крахмал	7,2	7,2									
			кислота лимонная	0,18	0,18									
			вода	194,4	194,4									
ИТОГО:						30,06	30,48	111,5	843,5	0,322	0,328	22,46	112,8	8,25
ПОПННИК														
311	каша жидкая молочная из манной крупы	150	крупа манная	23,2	23,2	3,1	6,3	19,6	151,5	0,08	0,15	1,05	120,3	1,9
			молоко	75	75									
			вода	56,2	56,2									
			сахар	4,5	4,5									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
685	чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4	0,2	0	15	58	0,01	0,08	0,8	36,8	6,2
			сахар	13,5	13,5									
			вода	135	135									
ИТОГО:						6,5	6,78	51,4	290,5	0,15	0,254	1,85	166,3	8,9
Итого за день						57,06	56,36	213,7	1596,8	0,592	0,942	44,71	527,2	21,65

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со сметаной	120/10	творог	115,2	112									
			мука пшеничная	9,6	9,6									
			сахар	8	8									
			яйца	3,2	3,2									
			масло сливочное	4,8	4,8									
			сухари	4,8	4,8									
			сметана прокипяченная	10	10									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
686	чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,6	14,4	1,6
			вода	135	135									
			сахар	13,5	13,5									
			лимон	7,2	9,3									
<b>ИТОГО :</b>						<b>21,4</b>	<b>16,38</b>	<b>46,8</b>	<b>421</b>	<b>0,13</b>	<b>0,284</b>	<b>5,96</b>	<b>175,7</b>	<b>3,24</b>

**НА 10-00**

	<b>сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>19,5</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
--	----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

**О Б Е Д**

181	уха с перловой крупой	250	рыба минтай	107,2	50,8	1,3	0,24	0,24	9,6	0,08	0,06	5,4	17,6	0,6
			лук репчатый	21,7	18,1									
			картофель	60,8	45,3									
			кваша перловая	7,2	7,2									
			вода	193,6	193,6									
461	тефтели из говядины 1 вариант	70	говядина	60,6	44,3	9,6	11,4	9,1	179,9	0,07	0,14	0,9	30,5	2,03
			хлеб пшеничный	9,3	9,3									
			вода	14	14									
			лук репчатый	28	23,3									
			масло сливочное	3,5	3,5									
			мука пшеничная	4,6	4,6									
518	картофель отварной	150	картофель	206,4	154,78	3	7,6	23,8	181,5	0,15	0,12	24,6	19,2	1,6
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
642	кисель из яблок свежих	180	яблоки свежие	30,6	27	0	0	26,4	100,8	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			сахар	18	18									
			крахмал	7,2	7,2									
			кислота лимонная	0,18	0,18									
			вода	177,3	177,3									
<b>ИТОГО:</b>						<b>19,7</b>	<b>20,12</b>	<b>89,94</b>	<b>625,2</b>	<b>0,396</b>	<b>0,362</b>	<b>31,1</b>	<b>108,9</b>	<b>6,79</b>

**ПОПЛИК**

736/741	ватрушка с творогом	70	мука пшеничная	44,8	44,8	1,6	6,1	15,7	129	0,12	0,06	0	12,3	1,5
			сахар	2,3	2,3									
			масло сливочное	2,03	2,03									
			яйцо	2,3	2,3									
			соль	0,7	0,7									
			дрожжи	1,3	1,3									
			вода	18	18									
			фарш творожный											
			творог	27,4	27,1									
			яйца	1,2	1,2									
сахар	1,5	1,5												

			мука пшеничная	1,2	1,2									
			масло сливочное	0	0									
698	какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	2,8	3	15,4	89,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9
			молоко	90	90									
			вода	99	99									
			сахар	18	18									
ИТОГО:						4,4	9,1	31,1	218,1	0,18	0,24	1,44	167,2	2,4
	итого за день					45,8	45,6	176,44	1304,3	0,746	0,916	58	475,8	15,73

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
302	каша вязкая геркулесовая	200	хлопья овсяные "Геркулес"	44	44	10	17,5	66,8	465,4	0,16	0,08	0	16,6	1,8
			молоко	100	100									
			вода	60	60									
			сахар	6	6									
			масло сливочное	10	10									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
385 (стн 2005)	чай с молоком	180	чай	0,3	0,3	1,9	1,9	16,2	87,3	0,02	0,1	0,8	65,8	2
			сахар	13	13									
			молоко	42,7	41,8									
			вода	90	90									
<b>ИТОГО:</b>						<b>15,1</b>	<b>19,88</b>	<b>99,8</b>	<b>633,7</b>	<b>0,24</b>	<b>0,204</b>	<b>0,8</b>	<b>91,6</b>	<b>4,6</b>
на 10-00														
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
ОБЕД														
111	борщ сибирский	250/5	свекла	50	40	3,9	4,3	16	118	0,08	0,2	9	46	3
			капуста свежая	25	20									
			картофель	13	10									
			фасоль	10	10									
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			томатное пюре	8	8									
			масло сливочное	4	4									
			сахар	3	3									
			лимонная кислота	0,05	0,05									
			бульон или вода	200	200									
			сметана	5	5									
715/717	пельмени	200/10	говядина	108	80	23,1	14,1	43,3	383,4	0,2	0,2	1	46,2	4,4
			лук репчатый	9	8									
			вода	17	17									
			мука пшеничная	58	58									
			яйцо	5	5									
			вода	22	22									
			соль	1,2	1,2									
			сметана	10	10									
прокипяченная														
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	комлот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	55,8	0,5	0	28,2	111,6	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			сахар	18	18									
			вода	172,8	172,8									
			кислота лим	0,18	0,18									
<b>ИТОГО:</b>						<b>33,3</b>	<b>19,28</b>	<b>117,9</b>	<b>766,4</b>	<b>0,376</b>	<b>0,442</b>	<b>10,2</b>	<b>133,8</b>	<b>9,96</b>
ПОЛДНИК														
697	кондитерское	70	кондитерское	70	70	6,7	10,6	45,7	392,4	0,07	0,04		26,1	1,89
	молоко кипяченое	180	молоко кипяченое	189,9	180	4,4	4,5	29,2	171	0,08	0,36	1,8	211,3	0,18
<b>ИТОГО:</b>						<b>11,1</b>	<b>15,1</b>	<b>74,9</b>	<b>563,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>237,4</b>	<b>2,07</b>
<b>Итого за день</b>						<b>59,8</b>	<b>54,26</b>	<b>301,2</b>	<b>2003,5</b>	<b>0,81</b>	<b>1,08</b>	<b>32,3</b>	<b>486,8</b>	<b>19,93</b>

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
333	макароны с сыром Российским	200	макароны	70	70	10,8	12,2	42,6	334	0,08	0,02	0	12	1
			сыр	22,6	20									
			масло сливочное	13,3	13,3									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
692	кофейный напиток	180	кофейный напиток	4,5	4,5	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			молоко	90	90									
			вода	108	108									
			сахар	18	18									
<b>ИТОГО:</b>						<b>16,2</b>	<b>15,88</b>	<b>85,2</b>	<b>551,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,134</b>	<b>0,54</b>	<b>93,2</b>	<b>2,16</b>
на 10-00														
	сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	200	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
ОБЕД														
124	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	2,5	3	18,3	113	0,1	0,06	7,8	18	1
			крупа рисовая	5	5									
			морковь	13	10									
			лук репчатый	12	10									
			масло сливочное	3	3									
			вода	100	100									
388	котлета рыбная	70	рыба минтай	98	46,2	11	13,1	8,1	191,8	0,07	0,07	10,7	25,3	0,8
			хлеб пшеничный	12,6	12,6									
			вода	18,2	18,2									
			сухари	7	7									
			масло растительное	7	7									
78	икра свекольная	150	свекла	144	144	3,6	11,4	19,5	198	0,09	0,12	22,3	63,1	2,8
			лук репчатый	31,5	27									
			томатное пюре	42	42									
			масло растительное	12	12									
			лимонная кислота	0,6	0,6									
			сахар	1,8	1,8									
520	картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	3,1	6,7	21,9	163,5	0,2	0,18	28	56,6	1,8
			молоко	23,7	22,5									
			масло сливочное	9	9									
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	55,8	0,5	0	28,2	111,6	0,006	0,006	0,2	25,2	0,6
			сахар	18	18									
			вода	172,8	172,8									
			кислота лим	0,18	0,18									
<b>ИТОГО</b>						<b>26,5</b>	<b>35,08</b>	<b>126,4</b>	<b>931,3</b>	<b>0,556</b>	<b>0,472</b>	<b>69</b>	<b>204,6</b>	<b>8,96</b>
ПОЛДНИК														
769	булочка домашняя	70	мука пшеничная	44,9	44,9	5,2	9,2	42,6	275	0,07	0,04		26,1	1,89
			мука на подпыл	2,3	2,3									
			сахар	7,7	7,7									
			сахар для отделки	2,2	2,2									
			масло сливочное	10,3	10,3									
			яйцо	1,3	1,3									
			соль	0,42	0,42									

686	чай с лимоном	180	дрожжи	1,19	1,19	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,6	14,4	1,6
			чай	0,3	0,3									
			вода	135	135									
			сахар	13,5	13,5									
			лимон	7,2	9,3									
<b>ИТОГО</b>						<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>56,2</b>	<b>329</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>5,6</b>	<b>40,5</b>	<b>3,49</b>
	итого за день					48,4	60,16	276,4	1852,1	0,84	0,7	94,6	362,3	17,91
<b>ито за 10 дней</b>						<b>489,9</b>	<b>494,56</b>	<b>2267,14</b>	<b>15891,1</b>	<b>70,62</b>	<b>72,262</b>	<b>616,7</b>	<b>4634,44</b>	<b>188,16</b>
<b>ня за 10 дней</b>						45,8	51,5	224,1	1589,2	0,79	1,26	64,8	516,4	20,5