

Примерное цикличное меню  
возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

Разработано на основании "Сборника рецептур 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		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18

**ЗАВТРАК**

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 изделия отварные	120	макаронные изделия	42	42	4	7,3	27,3	195,6	0,05	0,02	0	7,2	0,6
			масло сливочное	5,7	5,7									
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	15	сыр	15	16	3,45	4,23	0	54					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
686	чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5									
			сахар	11,2	11,2									
			лимон	6	5,2									
<b>ИТОГО :</b>						<b>12,7</b>	<b>16,76</b>	<b>50,8</b>	<b>409,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,208</b>	<b>7,7</b>	<b>67,4</b>	<b>3,75</b>

НА 10-00

	<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>
--	----------------------	-------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

**ОБЕД**

139	суп картофельны	150	горох	12	12	3,7	3,3	13,3	100,2	0,12	0,06	5,25	29,50	2,10
			картофель	40,2	30									

	й с бобовыми		морковь	7,8	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			масло сливочное	3	3									
			зелень	1,8	1,8									
			вода	108	108									
462	тефтели из говядины 2-й вариант	60	говядина	52	38	5,7	5,1	5,1	90,6	0,05	0,06	0,78	10,1	1,62
			вода	6	6									
			крупа рисовая	5	5									
			лук репчатый	21	18									
			мука пшеничная	4	4									
			масло сливочное	3,3	3,5									
214	капуста тушеная	120	<u>капуста</u>	<u>170,8</u>	<u>137,7</u>	3	5,5	12,8	112,8	0,06	0,08	26,5	73,8	1,2
			<u>лимонная кислота</u>	<u>0,12</u>	<u>0,12</u>									
			<u>масло сливочное</u>	<u>4,8</u>	<u>4,8</u>									
			<u>томатное пюре</u>	<u>7,6</u>	<u>7,6</u>									
			<u>морковь</u>	<u>2,8</u>	<u>2,8</u>									
			<u>лук репчатый</u>	<u>5,7</u>	<u>4,8</u>									
			<u>лавровый лист</u>	<u>0,01</u>	<u>0,01</u>									
			<u>мука пшеничная</u>	<u>1,9</u>	<u>1,9</u>									
			<u>сахар</u>	<u>3,8</u>	<u>3,8</u>									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87

			ржаной											
631	компот из яблок	150	яблоки	34	30	0,15	0	26,8	106,5					
			сахар	18	18									
			вода	129	129									
			кислота лим	0,08	0,08									
ИТОГО:						16,85	14,56	80,8	525,1	0,29	0,227	32,53	125,7	6,39

**ПОЛДНИК**

736/741	ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	32	32	1,12	4,2	10,9	90,3	0,08	0,04	0	8,61	1,05
			сахар	1,6	1,6									
			масло сливочное	1,45	1,45									
			яйцо	1,6	1,6									
			соль	0,5	0,5									
			дрожжи	0,9	0,9									
			вода	12,8	12,8									
			повидло	20,1	20,1									
697	молоко кипяченое	150	молоко кипяченое	158,2	150	3,4	3,5	22,7	133	0,06	0,3	1,5	176,1	0,15
ИТОГО:						4,52	7,7	33,6	223,3	0,14	0,34	1,5	184,71	1,2
	итого за день					34,37	39,02	173,8	1197,7	0,6	0,805	61,23	401,81	14,64

**ДЕНЬ ВТОРОЙ  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
174	каша вязкая рисовая	150	крупа рисовая	33	33	6	11,2	55	345	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			молоко	75	75									
			вода	48,7	48,7									
			сахар	4,5	4,5									

			<b>масло сливочное</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>									
	сыр	15	сыр	15	16	3,45	4,23	0	54					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
685	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			сахар	11,2	11,2									
			вода	112,5	112,5									
<b>ИТОГО:</b>						<b>8,5</b>	<b>11,56</b>	<b>78,1</b>	<b>446,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,138</b>	<b>0,24</b>	<b>46,9</b>	<b>6,55</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>
<b>О Б Е Д</b>														
148/549	суп лапша домашняя	150	мука пшеничная	26,2	26,2	1,6	3,4	8,3	72	0,03	0,03	1,2	12,1	0,3
			мука на подпыл	1,8	1,8									
			яйца	7,5	7,5									
			вода	5,2	5,2									
			соль	0,75	0,75									
			морковь	7,2	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			масло сливочное	3	3									
			вода	144	144									
489	рагу из птицы	60/120	бройлер	115,2	82,8	14,3	19,5	18,1	305	0,18	0,18	15,4	5,00	
			масло сливочное	2,4	2,4									
			картофель	93,1	70									
			морковь	12,4	6									
			петрушка	6,7	4,8									
			пюре	7,6	7,6									

			томатное											
			лук репчатый	14,4	12,4									
			масло сливочное	3,8	3,8									
			мука пшеничная	1,9	1,9									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18,7	46,5	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
сахар			15	15										
вода			144	144										
кислота лим			0,15	0,15										
<b>ИТОГО:</b>						<b>20,6</b>	<b>23,56</b>	<b>72,7</b>	<b>585</b>	<b>0,271</b>	<b>0,238</b>	<b>16,75</b>	<b>100,1</b>	<b>7,22</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 прокипяченная	13,6	13,6									
698	какао с молоком	150	какао	1	1	2,3	2,5	13,7	85,1	0,05	0,15	1,2	129,1	0,75
			молоко	75	75									
			вода	82,5	82,5									
			сахар	15	15									
<b>ИТОГО:</b>						<b>9,5</b>	<b>3,3</b>	<b>34,6</b>	<b>296,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>149,8</b>	<b>2,5</b>

														5
	итого за день					38,9	38,42	194	1367,9	0,671	0,606	37,69	320,8	19,62

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
160	суп молочный с макаронными изделиями	150	макаронные изделия	12	12										
			вода	63	63										
			молоко	75	75										
			масло сливочное	1,2	1,2										
			сахар	1,2	1,2										4,2
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6		
385 (стн 2005)	чай с молоком	150	чай	0,2	0,2										
			сахар	10	10										
			молоко	38,2	38,2										
			вода	75	75										
ИТОГО:						7,9	6,66	39,7	213,1	0,09	0,238	1,05	177,25	2,4	

НА 10-00

	<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>
--	----------------------	-------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

**О Б Е Д**

110	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченный	150	свекла	30	24	1,2	3,1	7,8	63,6	0,05	0,15	7,2	25,6	1,5
			капуста	15	12									
			картофель	16,2	12									
			морковь	7,8	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			томат пюре	4,8	4,8									

			масло сливочное	3	3									
			сахар	1,8	1,8									
			лим кислота	0,08	0,08									
			сметана прикипячен ная	5	5									
			вода	120	120									
451	котлета из говядины	60	говядина	60	44,4	9,5	8,6	9,6	156,6	0,06	0,06	0,06	35,8	1,8
			хлеб пшеничный	10,8	10,8									
			молоко или вода	14,4	14,4									
			сухари	6	6									
			масло сливочное	3,6	3,6									
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18									
			масло сливочное	7,2	7,2									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
699	напиток лимонный	150	лимоны	12	12	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			вода	160,5	160,5									
			сахар	18	18									
<b>ИТОГО:</b>						<b>17,57</b>	<b>17,76</b>	<b>74,6</b>	<b>531,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,357</b>	<b>27,51</b>	<b>112,5</b>	<b>5,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
732	оладьи с повидлом	60	мука пшеничная	28,6	28,6									
			яйца	1,2	1,2	4,1	6,8	22,8	17,3	0,2	0,28	0,28	53,4	0,56





			вода	90	90									
			сахар	15	15									
ИТОГО						5,9	10,9	44,5	297,5	0,08	0,32	0,81	212,1	1,14

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>
--	--------------------------	------------	--------------------------	------------	------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

**ОБЕД**

137	суп картофельны й с фрикаделька ми	150	картофель	79,8	60	1,2	1,4	8,8	54	0,08	0,08	6	15,4	1,05
			морковь	7,8	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			томатное пюре	1,8	1,8									
			масло сливочное	1,8	1,8									
			бульон или вода	108	108									
			фрикадель ки											
			говядина	46,4	34,2									
			лук репчатый	3,5	3									
			вода	3	3									
			яйца	2,4	2,4									
388	котлета рыбная	60	рыба минтай	84	39,6	9,4	11,2	6,9	164,4	0,06	0,06	9,1	21,7	0,7
			хлеб пшеничный	10,8	10,8									
			вода	15,6	15,6									
			сухари	6	6									

			масло растительное	6	6									
518	картофель отварной	120	картофель	165,1	123,8	2,4	6,1	19	145,2	0,12	0,1	19,6	15,3	1,3
			масло сливочное	4,8	4,8									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18,7	46,5	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
			сахар	15	15									
			вода	144	144									
			кислота лим	0,15	0,15									
<b>ИТОГО</b>						<b>17,7</b>	<b>19,36</b>	<b>81</b>	<b>571,6</b>	<b>0,321</b>	<b>0,268</b>	<b>34,85</b>	<b>83,6</b>	<b>4,97</b>

**ПОЛДНИК**

	булочка йодированная	60	булочка йодированная	60	60	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>		<b>20,9</b>	<b>195,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>20,7</b>	<b>1,8</b>
	масло сливочное		масло сливочное	10	10	#####								
685	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	0,1	0		10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	4,6
			сахар	11,2	11,2								27,6	
			вода	112,5	112,5									
<b>ИТОГО</b>						<b>7,3</b>	<b>0,8</b>		<b>31,4</b>	<b>235,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>
	<b>Всего за день</b>					<b>31,2</b>	<b>31,06</b>		<b>165,5</b>	<b>1145</b>	<b>0,591</b>	<b>0,728</b>	<b>55,4</b>	<b>15,8</b>
													<b>368</b>	<b>1</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	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
686	чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5									
			сахар	11,2	11,2									
			лимон	6	5,2									
ИТОГО:						8,1	4,96	24,5	175,3	0,106	0,176	19,2	39,94	3,34

НА 10-00

	<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>
--	----------------------	-------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

### О Б Е Д

135	суп из овощей	150	капуста	15	12									
			картофель	40,2	30									
			морковь	7,8	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			горошек зеленый	7,2	4,8									
			масло сливочное	3	3									
			бульон или вода	114	114	1,3	2,6	7,4	59,4	0,09	0,05	12	24,7	1,05
496/600	Птица	50/30	птица	98,7	71	7,6	6	0,1	85,5	0,05	0,12	0,3	12,4	2,22

	, тушенная в сметанном соусе		соль	0,2	0,2									
			масло сливочное	4	4									
			сметана	7,5	7,5									
			соль	0,3	0,3									
			мука пшеничная	2,5	2,5									
			бульон	22,5	22,5									
297	каша рассыпчатая гречневая	120	крупа гречневая	56,8	56,8									
			масло сливочное	8	8	6,7	8,6	33	242,4	0,1	0,05	0	9,9	1,2
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
631	компот из яблок	150	яблоки	34	30	0,15	0	26,8	106,5					
			сахар	18	18									
			вода	129	129									
			кислота лим	0,08	0,08									
ИТОГО:						20,05	17,86	90,1	608,8	0,3	0,247	12,3	59,3	5,94
<b>ПОЛДНИК</b>														
	кондитерское изделие	60	кондитерское изделие	60	60	5,3	8,4	36,5	313,92	0,05	0,03	0	<b>20,8</b>	<b>1,5</b>
698	ряженка	150	ряженка	154,5	150	4,2	8,4	5,7	118,3	0,05	0,3	1,05	181,8	0,12
ИТОГО:						9,5	16,8	42,2	432,22	0,1	0,33	1,05	202,6	1,62
	итого за день					37,95	39,62	165,4	1256,32	0,546	0,783	52,05	325,84	14,2

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ  
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,12	0	22	1

			вареное											
214	капуста тушеная	120	капуста	170,8	137,7									
			лимонная кислота	0,12	0,12									
			масло сливочное	4,8	4,8									
			томатное пюре	7,6	7,6									
			морковь	2,8	2,8									
			лук репчатый	5,7	4,8									
			лавровый лист	0,01	0,01									
			мука пшеничная	1,9	1,9									
			сахар	3,8	3,8	3	5,5	12,8	112,8	0,06	0,08	26,5	73,8	1,2
				хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018
685	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			сахар	11,2	11,2									
			вода	112,5	112,5									
<b>ИТОГО:</b>						<b>10,6</b>	<b>10,46</b>	<b>36,2</b>	<b>277,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,278</b>	<b>26,74</b>	<b>130,3</b>	<b>7,4</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
<b>ОБЕД</b>														
108	суп картофельный с клецками	150	морковь	7,5	6	3,1	3,7	17,4	116,1	0,14	0	0,16	2,4	1,4
			картофель	40	30									
			лук репчатый	7,2	6									
			масло сливочное	1,5	1,5									
			бульон или вода	112,5	112,5									

			клецки											
			мука пшеничная	10,2	10,2									
			масло сливочное	1,1	1,1									
			яйца	2,9	2,9									
			бульон или вода	16,1	16,1									
			соль	0,3	0,3									
374	рыба тушеная в томате с овощами	60	рыба минтай	73,8	37,2	5,4	2,8	2,8	59,4	0,06	0,06	5,5	18	0,54
			вода	11,4	11,4									
			морковь	13,8	10,8									
			петрушка	2,4	1,8									
			лук репчатый	6	4,8									
			томат пюре	6	6									
			масло растит	3	3									
			кислота лимонная	0,0001	0,0001									
			сахар	1,2	1,2									
			лавровый лист	0,001	0,001									
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18									
			масло сливочное	7,2	7,2									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
631	компот из	150	яблоки	34	30	0,15	0	26,8	106,5					

	яблок		сахар	18	18									
			вода	129	129									
			кислота лим	0,08	0,08									
<b>ИТОГО:</b>						<b>15,45</b>	<b>12,56</b>	<b>87,3</b>	<b>527,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,197</b>	<b>22,46</b>	<b>66,6</b>	<b>4,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	булочка йодированная	60	булочка йодирован ная	60	60	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>	<b>20,9</b>	<b>195,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>		<b>20,7</b>	<b>1,8</b>
692	кофейный напиток	150	кофейный напиток	3,7	3,7	1,7	2,5	20	106,4	0,02	0,08	0,45	60	0,3
			молоко	75	75									
			вода	90	90									
			сахар	15	15									
<b>ИТОГО:</b>						<b>8,9</b>	<b>3,3</b>	<b>40,9</b>	<b>301,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>80,7</b>	<b>2,1</b>
	итого за день					<b>35,25</b>	<b>26,32</b>	<b>173</b>	<b>1146,6</b>	<b>0,71</b>	<b>0,635</b>	<b>69,15</b>	<b>301,6</b>	<b>17,29</b>

### ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

#### ЗАВТРАК:

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 прокипячен ая	10	10	<b>18</b>	<b>15,9</b>	<b>16,4</b>	<b>286</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>152,1</b>	<b>0,84</b>
	сыр	15	сыр	15	16	<b>3,45</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>54</b>					
692	кофейный	150	кофейный	3,7	3,7	1,7	2,5	20	106,4	0,02	0,08	0,45	60	0,3



	напиток		напиток											
			молоко	75	75									
			вода	90	90									
			сахар	15	15									
ИТОГО:						1,7	2,5	20	106,4	0,02	0,08	0,45	60	0,3
<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>О Б Е Д</b>														
124	щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37,8	30	1,2	2,5	6	52,8	0,05	0,05	12	33,7	0,6
			картофель	24	18									
			морковь	7,8	6									
			петрушка	1,8	1,8									
			лук репчатый	7,2	6									
			томат пюре	2,5	2,5									
			масло	3	3									
			вода	120	120									
492	плов из птицы	60/120	птица бройлер	115,2	82,8	17,5	20,2	28,6	703,6	0,13	0,18	3,96	32,5	4,14
			масло сливочное	9,6	9,6									
			лук репчатый	10,8	9,6									
			морковь	12	9,6									
			томатное пюре	6	6									
			крупя рисовая	42	42									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
352 (стн	кисель из	180	сухофрукт	10,8	10,8	0,36	0	35,3	143,1	0,002	0,002	1,4	9,8	0,2

2005)	сухофруктов		ы												
			сахар	21,6	21,6										
			крахмал	7,2	7,2										
			кислота лимонная	0,18	0,18										
			вода	194,4	194,4										
<b>ИТОГО:</b>						23,36	23,36	92,7	1014,5	0,242	0,259	17,36	88,3	6,41	
<b>ПОЛДНИК</b>															
311	каша жидкая молочная из манной крупы	150	<b>крупя манная</b>	<b>23,2</b>	<b>23,2</b>										
			<b>молоко</b>	<b>75</b>	<b>75</b>										
			<b>вода</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>										
			<b>сахар</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>										
			масло сливочное	7,5	7,5	3,1	6,3	19,6	151,5	0,08	0,15	1,05	120,3	1,9	
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6	
685	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6	
			сахар	11,2	11,2										
			вода	112,5	112,5										
<b>ИТОГО:</b>						5,6	6,66	42,7	252,8	0,13	0,228	1,29	154,8	7,1	
	итого за день					30,96	32,52	164	1413,7	0,432	0,597	38,6	327,1	17,11	

### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

#### ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
174 СТН 2005	Каша жидкая молочная пшеничная	150	<b>крупя пшеничная</b>	<b>30</b>	<b>30</b>										
			<b>вода</b>	<b>52,5</b>	<b>52,5</b>										
			<b>молоко</b>	<b>75</b>	<b>75</b>										
			<b>сахар</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>										
			масло	7,5	7,5	3,3	6,9	19	156	0,12	0,06	0	12,4	1,35	

			сливочное											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
686	чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5									
			сахар	11,2	11,2									
			лимон	6	5,2									
<b>ИТОГО:</b>						<b>5,9</b>	<b>7,26</b>	<b>42,2</b>	<b>258,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,098</b>	<b>4,2</b>	<b>30,1</b>	<b>3,15</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
<b>О Б Е Д</b>														
181	уха с перловой крупой	150	рыба минтай	64,3	30,5	0,8	0,1	0,1	6	0,06	0,05	4,05	13,2	0,45
			лук репчатый	13	10,9									
			картофель	36,5	27,2									
			крупка перловая	4,3	4,3									
			вода	116,1	116,1									
461	тефтели из говядины 1 вариант	60	говядина	52	38	8,2	9,8	7,8	154,2	0,06	0,12	0,84	26,2	1,74
			хлеб пшеничный	8	8									
			вода	12	12									
			лук репчатый	24	20									
			масло сливочное	3	3									
			мука пшеничная	4	4									
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	30	хлеб	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6

	пшеничный		пшеничный											
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
642	кисель из яблок свежих	150	яблоки свежие	25,5	22,5	0	0	20,8	80,6	0,004	0,004	0,16	20,1	0,4
сахар			15	15										
крахмал			6	6										
кислота лимонная			0,15	0,15										
вода			147,7	147,7										
<b>ИТОГО:</b>						<b>16,3</b>	<b>18,16</b>	<b>75,3</b>	<b>537,3</b>	<b>0,334</b>	<b>0,321</b>	<b>29,65</b>	<b>91</b>	<b>5,66</b>

**ПОЛДНИК**

736/741	ватрушка с творогом	60	мука пшеничная	38,4	38,4	1,2	4,88	12,5	103,2	0,09	0,04	0	9,8	1,2
			сахар	1,9	1,9									
			масло сливочное	1,7	1,7									
			яйцо	1,9	1,9									
			соль	0,6	0,6									
			дрожжи	1,1	1,1									
			вода	15,4	15,4									
			фарш творожный											
			творог	23,4	23,2									
			яйца	1	1									
			сахар	1,2	1,2									
			мука пшеничная	1	1									
			масло сливочное	0	0									
698			какао с	150	какао									



			фасоль	6	6									
			морковь	8	6									
			лук репчатый	8	6									
			томатное пюре	5	5									
			масло сливочное	3	3									
			сахар	2	2									
			лимонная кислота	0	0									
			бульон или вода	120	120									
			сметана	5	5									
715/717	пельмени	150/7	говядина	81	60	17,3	10,2	32,9	285,9	0,15	0,15	0,75	34,6	3,3
			лук репчатый	7	6									
			вода	12,5	12,5									
			мука пшеничная	44	44									
			яйцо	3,8	3,8									
			вода	16	16									
			соль	1	1									
			сметана прокипячен ная	7	7									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18,7	46,5	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
			сахар	15	15									
			вода	144	144									
			кислота лим	0,15	0,15									

ИТОГО						24,3	13,36	88,8	564,7	0,241	0,208	14,7	102,5	5,82
-------	--	--	--	--	--	------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------

**ПОЛДНИК**

	кондитерское изделие	60	кондитерское изделие	60	60	5,3	8,4	36,5	313,92	0,05	0,03	0	20,8	1,5
697	молоко кипяченое	150	молоко кипяченое	158,2	150	3,4	3,5	22,7	133	0,06	0,3	1,5	176,1	0,15
ИТОГО:						8,7	11,9	59,2	446,92	0,11	0,33	1,5	196,9	1,65
	итого за день					44,7	40,72	232,9	1538,12	0,571	0,726	36,3	392	14,22

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18
333	макароны с сыром Российским	150	макароны	52,5	52,5	8,1	9,1	31,9	250,5	0,06	0,02	0	7,2	0,75
			сыр	17	15									
			масло сливочное	10	10									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
692	кофейный напиток	150	кофейный напиток	3,7	3,7	1,7	2,5	20	106,4	0,02	0,08	0,45	60	0,3
			молоко	75	75									
			вода	90	90									
			сахар	15	15									
<b>ИТОГО:</b>						<b>12,2</b>	<b>11,96</b>	<b>64,5</b>	<b>417,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,118</b>	<b>0,45</b>	<b>74,1</b>	<b>1,65</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	150	картофель	60	45	1,5	1,8	10,9	67,8	0,08	0,05	5,85	13,5	0,75
			крупя рисовая	3	3									

			морковь	7,8	6									
			лук репчатый	7,2	6									
			масло сливочное	1,8	1,8									
			вода	114	114									
388	котлета рыбная	60	рыба минтай	84	39,6	9,4	11,2	6,9	164,4	0,06	0,06	9,1	21,7	0,7
			хлеб пшеничный	10,8	10,8									
			вода	15,6	15,6									
			сухари	6	6									
			масло растительное	6	6									
78	икра свекольная	120	свекла	115,2	90	2,8	9,1	15,6	158,4	0,07	0,09	17,8	50,4	2,2
			лук репчатый	25,2	21,6									
			томатное пюре	33,6	33,6									
			масло растительное	9,6	9,6									
			лимонная кислота	0,4	0,4									
			сахар	1,4	1,4									
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18									
			масло сливочное	7,2	7,2									
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,7	0,04	0,018	0	6,9	0,6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87
639	компот из	150	с/ф	18,7	46,5	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45



	сухофруктов		сахар	15	15									
			вода	144	144									
			кислота лим	0,15	0,15									
<b>ИТОГО</b>						<b>20,9</b>	<b>28,16</b>	<b>97,2</b>	<b>729,4</b>	<b>0,391</b>	<b>0,338</b>	<b>49,7</b>	<b>150,7</b>	<b>6,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>769</b>	булочка домашняя	60	<b>мука пшенична я</b>	<b>38,4</b>	<b>38,4</b>	4,1	7,3	34	220	0,07	0,04		<b>26,1</b>	<b>1,89</b>
			<b>мука на подпыл</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>									
			<b>сахар</b>	<b>6,6</b>	<b>6,6</b>									
			<b>сахар для отделки</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>									
			<b>масло сливочное</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>									
			<b>яйцо</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>									
			<b>соль</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>									
			дрожжи	1,02	1,02									
686	чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5									
			сахар	11,2	11,2									
			лимон	6	5,2									
<b>ИТОГО</b>						<b>4,3</b>	<b>7,3</b>	<b>44,6</b>	<b>262</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>4,2</b>	<b>36,9</b>	<b>3,09</b>
	итого за день					37,7	47,42	214,9	1449	0,631	0,546	73,85	285,7	14,6 9
<b>итого за 10 дней</b>						<b>351,1</b>	<b>367,52</b>	<b>1787,2</b>	<b>12458,44</b>	<b>6,116</b>	<b>7,27</b>	<b>528,21</b>	<b>3555,8</b>	<b>153,9 6</b>
<b>средняя за 10 дней</b>						<b>45,76</b>	<b>51,5</b>	<b>224,1</b>	<b>1589,2</b>	<b>0,79</b>	<b>1,26</b>	<b>64,8</b>	<b>516,4</b>	<b>20,5</b>