

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ детским
садом №2 г. Сычевки
И. А. Поручикова
«10» *апреля* 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 1,5 - 3 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА №2 ГОРОДА СЫЧЕВКИ

г. Сычевка
2023 год

**Десятидневное меню –раскладка для детей от 1.5 до 3 лет, посещающих МБДОУ
детский сад № 3 с 10-часовым пребыванием**

	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод</i> <i>ы</i>	<i>Витам</i> <i>ин С</i>	<i>калорий</i> <i>ность</i>
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
завтрак								
218, 219 Макароны отварные с маслом и сахаром	150			5.5	3.4	26.6	-	155.3
Вермишель		40	40					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
412 Чай с сахаром и лимоном	150			0,1	0,01	8.5	2,36	34.2
Чай- заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
лимон		4	3					
Вода		155	155					
1.Бутерброд с маслом сливочным	20/6			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Всего:	326			7.17	8.31	44.6	2.36	277.9
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117			0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
42 Салат из моркови	40			0.5	0.04	4.64	1.92	21
Морковь		48	39					
Сахар		1	1					
87 Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с гренками	150/10			2.62	3.95	12.2	4.3	101
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Горох		10	10					
Лук репчатый		7	5					
Морковь		9	7					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной	104							
Говядина (б/к)		30	28					
Вода		117	117					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Хлеб пшеничный /гренки/	10	15	10					
299 Котлета мясная рубленая	60			8.93	6.74	8.97	-	132
Говядина (мясо безкостное)		61	56					
Хлеб пшеничный		10	10					

Вода		15	15					
Лук репчатый		6	4					
Масло растительное		2	2					
354 Капуста тушеная	110			2.3	4.1	10.6	18.3	88
Капуста свежая		157	126					
Морковь		3	2					
Лук		5	4					
мука		1	1					
томат		-	-					
Сахар		1	1					
Масло растительное		3	3					
394 Компот из с/фруктов	150			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Всего:	550			16.63	15.2	67.41	24.82	479
		полдник						
432 Оладьи с повидлом	60/10			4.65	3.9	25.4	0.25	169
Мука		35	35					
Молоко		30	30					
Масло растительное		5	5					
Сахар		1	1					
Яйцо 1 кат		0,1	4					
Дрожжи		0.7	0.7					
Повидло		10	10					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	230			9.55	8.2	33.5	2.22	259.4
Всего за день:	1223			33.93	31.77	160.21	33.9	1078.7

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	Вита мин С	калори йность
День второй								
завтрак								
199 Каша манная молочная жидкая	150			1.63	2.92	16	-	101
Крупа манная		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
414 Кофейный напиток с молоком	150			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
1 Бутерброд с маслом сливочным	20/6			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Всего:	326			5.54	9.82	36.1	0.98	259.4
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
78 Щи по-уральски с крупой сметаной	150			1.2	2.9	4.4	7.1	49.1
Крупа пшеничная		3	3					
Капуста свежая/квашеная		53/43	42/30					
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Морковь		8	6					
Лук репчатый		8	6					
Масло растительное		2	2					
Бульон или вода	128	128						
Бульон мясной (от плова)								
Говядина (б/к)		75	69					
Вода		119	119					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
321 Плов с мясом	160			16	14.8	26.8	0.41	304
Мясо говядина 1 кат		75	69					
Рис		34	34					

Лук репчатый		9	7					
Морковь		12	10					
Масло сливочное		5	5					
Томат-пюре		-	-					
390 Компот из яблок	150			0.12	0.12	18	1.29	73.2
Яблоки		47	40					
Сахар		7	7					
Вода		124	124					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Хлеб пшеничный	25			1.98	0.25	12.1	-	59.1
Всего:	515			21.28	18.43	71.3	8.8	537.4
		полдник						
436,441,501 Ватрушка с творогом	70			5.9	5.46	23.8	0.04	188.6
Тесто дрожжевое	61гр							
Мука		38	38					
Сахар		2	2					
Масло сливочное		2	2					
Яйцо		0,2	8гр					
Дрожжи		1.4	1.4					
Молоко или вода		18	18					
Фарш		30	30					
Творог		27	27					
Яйцо			1.4					
Сахар		2	2					
Мука		3	3					
Меланж			1.4					
Масло растительное для смазки листов		2	2					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	230			10.8	9.76	31.9	2.01	279
Всего за день:	1188			38.2	38.07	154	16.29	1138.2

Вода /Бульон		23	23					
Сметана		4	4					
Томат		2	2					
Мука		2	2					
339 Картофельное пюре	110			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09-31.10 141 01.11-31.12 150 01.01-28.02 161 29.02-31.08 175	105					
Масло сливочное		5	5					
Молоко		20	20					
400 Кисель из натурального сока	150			0.43	0.04	22.7	0.83	93
Сок		130	130					
Вода		20	20					
Сахар		4	4					
Крахмал		5	5					
<i>Хлеб ржаной</i>	15			0.99	0.18	5	-	26
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1.98	0.25	12.1	-	59.1
Всего:	565			17.08	16.3	73.9	33.58	511.7
		полдник						
46 Винегрет овощной с яйцом //сельдью	70			0.93	4.32	5.9	7.2	66.36
Свекла		16	12					
Картофель		01.09- 31.10 29 01.11- 31.12 32 01.01- 28.02 34 29.02- 31.08 37	22					
Морковь		12	10					
Огурцы соленые		16	12					
Лук репчатый		12	10					
Масло растительное		5	5					
Сельдь (порциями)	30			3.6	2.52	-	-	43.2
сельдь		60	30					
Яйцо	20			2.54	2.3	0.14	-	31.5
Яйцо отварное		0.5	20					
<i>Хлеб ржаной</i>	15			0.99	0.18	5	-	26
<i>Чай с сахаром</i>	150			0.04	0.01	7	0.016	28
Чай- заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
всего:	285			8.1	9.33	18.04	7.22	195.06
Всего за день:	1281			32.62	37.9	148.14	52.5	1074.86

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	Витам ин С	калори йность
Четвертый день								
завтрак								
170 Запеканка творожная с изюмом	150			13.06	19.9	20.3	0.35	343
Творог		85	85					
Крупа манная		4	4					
Яйцо 1 кат		0.2	8гр					
Мука		5	5					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		2	2					
Изюм		4	4					
414 Кофейный напиток с молоком	150			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
3 Бутерброд с сыром	20/6/7			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
Всего:	333			18.8	26.9	41.6	1.38	515
Второй завтрак								
386 бананы	105	175	105	1.58	2.2	22	10.5	99.75
обед								
82 Рассольник ленинградский со сметаной	150			1.25	3.1	9.9	4.5	72.4
Картофель		01.09- 31.10 50 01.11 - 31.12 54 01.01- 28.02 58 29.02- 31.08 63	38					
Крупа перловая		3	3					
Лук		3	2					
Морковь		8	6					
Огурцы соленые		10	8					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной	128							
Мясо говядина (безкостное)		30	28					
Вода		145	145					

Лук		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
271 Рыбная котлета запечённая	60			6.48	2.8	5.7	0.26	80.2
Рыба		86	56					
Хлеб пшеничный		7	7					
Молоко		14	14					
Масло растительное		2	2					
Яйцо		0,1	4					
339 Картофельное пюре	110			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09- 31.10 141 01.11- 31.12 150 01.01- 28.02 161 29.02- 31.08 175	105					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		5	5					
394Компот из с/фруктов	150			0.3	0.01	21	0.3	85
С/фрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Хлеб пшеничный	18			1.42	0.18	8.7	-	42.6
Всего:	518			13.63	10.05	70.3	18.36	433.2
		полдник						
Манные/рисовые биточки с повидлом	60/10			2.39	1.75	14.1	0.18	81.8
Крупа манная/рисовая		16	16					
Молоко		17	17					
Вода		30	30					
Яйцо		0.1	4					
Сахар		2	2					
Мука		4	4					
Масло растительное		3	3					
Повидло		10	10					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	230			7.29	6.05	22.2	2.15	172.2
Всего за день:	1186			41.3	45.2	156.1	32.39	1220.15

	выход	брут то	нетто	белки	жиры	углевод ы	Витам ин С	калори йность
Пятый день								
завтрак								
100 Суп молочный с макаронными изделиями	150			4.3	3.9	14.1	-	109
Вермишель		12	12					
Молоко		105	105					
Вода		50	50					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
328 Какао с молоком	150			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
3 Бутерброд с сыром	20/6/7			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
Всего:	333			9.9	11.6	38	1.25	300.2
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	105	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
34 Салат свекольный	40			0.57	2.4	3.36	3.76	37.52
Свекла		53	38					
Масло растительное		2	2					
86 Суп картофельный с геркулесом и сметаной	150			1.3	1.75	8.5	4.9	55.3
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Геркулес		3	3					
Масло растительное		2	2					
Лук репчатый		8	6					
Морковь		9	7					
Сметана		8	8					
Бульон или вода		105	105					
Бульон мясной	105							
Говядина (б/к)		75	69					
Вода		118	118					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					

315 Голубцы ленивые с мясом	170			8.84	7.82	19.98	19.72	264
Мясо говядина (безкостное)		75	69					
Капуста свежая белокочанная		128	102					
Лук репчатый		18	14					
Крупа рисовая		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		7	7					
397 Кисель из с/фруктов	150			0.18	0.01	24	0.11	106.7
С/фрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
Крахмал		5	5					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Всего:	540			12.87	12.34	65.84	28.49	515.52
		ПОЛДНИК						
229 Омлет натуральный	65			5.7	11	1.1	0.1	127
Яйца 1 кат		1,1	46					
Молоко		18	18					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	25			1.98	0.25	12	-	59
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	250			12.58	15.55	21.2	2.07	276.4
Всего за день:	1228			35.77	39.91	135.34	42.31	1138.32

	<i>выход</i>	<i>брут то</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>Виами н С</i>	<i>калори йность</i>
Шестой день								
завтрак								
179 Гречка рассыпчатая с сахаром, маслом	150			8.6	2.3	42.3	-	224.2
Гречка		38	38					
Вода		118	118					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
412 Чай с лимоном	150			0,1	0,01	8.5	2,36	34.2
Заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
Лимон		4	3					
Вода		155	155					
1 Бутерброд с маслом сливочным	20/6			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Всего:	326			10.27	7.21	60.3	2.36	346.8
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
42. Салат из моркови	40			0.5	0.04	4.64	1.92	21
Морковь		48	39					
Сахар		1	1					
86. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	150			1.48	2.05	10.9	6.2	68
Рыба (треска)		116	75					
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Морковь		7	5					
Лук репчатый		7	5					
Крупа рисовая		3	3					
Масло растительное		2	2					
303 Тефтели мясные со сметанным с луком соусом	60/20			4.24	6.36	7.4	0.52	102.7
Мясо говядина 1 кат(безкостное)		61	56					
Хлеб пшеничный		10	10					

Вода		14	14					
Лук репчатый		15	13					
Масло растительное		2	2					
Мука		3	3					
Соус сметанный с луком		20	20					
Сметана		4	4					
Лук репчатый		8	6					
Томат-пюре		-	-					
Вода		19	19					
Мука		2	2					
361 Овощное рагу	110			1.48	6	8.8	11.6	101
Картофель		01.09-31.10 83 01.11-31.12 89 01.01-28.02 96 29.02-31.08 104	62					
Морковь		22	18					
Лук репчатый		16	14					
Капуста свежая белокочанная		107	85					
Масло сливочное		2	2					
394 Компот из с/фр	150			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Хлеб пшеничный	15			1.2	0.15	7.2	-	35.5
Всего:	575			11.18	14.97	69.94	20.54	465.2
		Полдник						
430 Блинчики с повидлом	60/10			1.85	1.61	21	0.014	105
Молоко		42	42					
Вода		20	20					
Мука		28	28					
Яйцо		0.1	4					
Масло растительное		3	3					
Сахар		1	1					
Повидло		10	10					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	230			6.75	5.91	29.1	1.98	195.4
Всего за день:	1248			28.78	28.15	174.04	29.38	1069.8

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витами н С	калори йность
Седьмой день								
завтрак								
199 Каша геркулесовая молочная жидкая	150			2.75	4	9.82	-	103.2
Крупа геркулесовая		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
414 Кофейный напиток с молоком	150			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
1 Бутерброд с маслом сливочным	20/6			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Всего:	326			6.66	10.9	29.92	0.98	261.6
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
64 Борщ с картофелем (свекольник)	150			1.23	3	8.5	5.3	65.8
Свекла		31	24					
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 68 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Морковь		9	7					
Лук репчатый		7	5					
Масло растительное		2	2					
Томат		-	-					
Бульон мясной	120							
Говядина (б/к)		75	69					
Вода		135	135					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
292 Жаркое по-домашнему	170			21.3	5.8	17	6.9	204.8
Мясо говядина 1 кат		75	69					

Картофель		01.09- 31.10 141 01.11 - 31.12 150 01.01- 28.02 161 29.02- 31.08 175	105					
Лук репчатый		10	8					
Масло сливочное		2	2					
Масло растительное		2	2					
Томат-пюре		-	-					
Компот из свежих яблок	150			0.12	0.12	18	1.29	73.2
Яблоки		47	40					
Сахар		7	7					
Вода		124	124					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Хлеб пшеничный	25			1.98	0.25	12.1	-	59.1
Всего:	525			26.61	9.53	65.6	13.49	454.9
	полдник							
243,244 Вареники ленивые маслом и сахаром	76/4			8.16	7.44	11.5	0.14	149.4
Творог		62	62					
Мука		9	9					
Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Сахар		2	2					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Молоко								
Всего:	240			13.06	11.74	19.6	2.11	239.8
Всего за день:	1208			46.91	32.23	129.82	21.08	1018.7

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витамин С	калорий ность
Восьмой день								
завтрак								
182 Каша гречневая вязкая	150			4.4	3.75	23.4	-	145
Гречка		25	25					
Молоко		100	100					
Вода		37	37					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
416 Какао с молоком	150			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
1 Бутерброд с маслом сливочным	20/6			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Всего:	326			8.17	11.35	46.1	1.2	322.6
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	105	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
60 , 117 Бульон куриный с гренками и яйцом	150/10 /20			3.76	2.3	17.5	3.38	112.4
Курица		84	75					
Морковь		4	2					
Лук репчатый		4	2					
Яйцо куриное 1 кат	20	0,5	20					
Масло растительное		2	2					
Гренки пшеничные	10							
Хлеб пшеничный		15	10					
315 Голубцы ленивые со сметаной	160			9.3	9.3	19.3	18.3	212.2
Мясо курицы		84	75					
Капуста свежая белокочанная		128	102					
Лук репчатый		16	14					
Крупа рисовая		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		7	7					
394.Компот из с/фр	150			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
Хлеб ржаной	30			1.98	0.36	10	-	52
Хлеб пшеничный	10			0.79	0.1	4.83	-	23.7
Всего:	530			16.13	12.07	72.63	21.98	485.3
полдник								
436 Пирожок с повидлом	70			4.9	1.7	33.5	-	169
Мука		38	38					

Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Молоко или вода для замеса		18	18					
Дрожжи		1	1					
Масло сливочное		2	2					
Сахар		2	2					
Повидло или яблоки св		20/25	20/20					
Масло растительное		2	2					
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего:	230			9.8	6	41.6	1.97	259.4
Всего за день:	1191			34.52	29.84	170.63	35.65	1113.5

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витами н С	калори йность
Девятый день								
Завтрак								
251,369 Запеканка творожная с молочным соусом	70/50			9.7	14.4	20.6	0.33	237
Творог		55	55					
Крупа манная		4	4					
Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Сахар		5	5					
Мука		5	5					
Масло сливочное		2	2					
Молочный соус	50							
молоко		30	30					
Сахар		2	2					
Мука		2	2					
414 Кофейный напиток с молоком	150			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
3 Бутерброд с сыром	20/6/7			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
Всего:	303			15.44	21.4	41.9	1.36	409
Второй завтрак								
386 Бананы	105	175	105	1.58	2.2	22	10.5	99.75
обед								
21 Салат из белокочанной капусты	40			0.56	2	3.6	13	35
Капуста		40	33					
Морковь		5	4					
Масло растительное		2	2					
Сахар		1	1					
63 Борщ с картофелем и сметаной	150			1.1	2.94	7.6	6.2	61.5
Капуста		30	24					
Картофель		01.09- 31.10 64 01.11- 31.12 68 01.01- 28.02 74 29.02- 31.08 80	48					
Морковь		9	7					

Лук репчатый		2	1					
Свекла		30	24					
Масло растительное		2	2					
Томат		-	-					
Сметана		8	8					
Бульон мясной	120							
Мясо говядина (безкостное) (из гуляша)		75	69					
Вода		135	135					
Лук		2	1					
Морковь		2	1					
293 Гуляши из отварного мяса	70			8.9	7.2	2.31	0.35	110.2
Мясо говядина 1 категории		75	69					
Морковь		4	3					
Лук репчатый		4	3					
Масло сливочное		2	2					
Масло растительное		2	2					
Мука		3	3					
Овощной отвар или вода		12	12					
Томат-паста		-	-					
219 Макароны отварные с маслом	110			4.03	3.09	19.3	-	121.3
Вермишель		30	30					
Масло сливочное		2	2					
418 Сок фруктовый	150			0.75	0.09	19	6	79
Хлеб ржаной	15			0.99	0.18	5	-	26
Хлеб пшеничный	15			1.2	0.15	7.2	-	35.5
Всего:	550			17.53	15.65	64.01	25.55	468.5
		Полдник						
271 Биточки рыбные запеченные	80			8.64	3.272	7.6	0.33	107
Рыба		116	75					
Хлеб пшеничный		10	10					
Вода или молоко		17	17					
Масло растительное		2	2					
Яйцо		0,1	4					
Хлеб ржаной	15			0.99	0.18	5	-	26
Чай с сахаром	150			0.04	0.01	7	0.016	28
Чай- заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
Всего:	245			9.67	3.91	19.61	0.36	161
Всего за день:	1203			44.22	43.16	147.52	37.77	1138.25

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамин С	калорийность
Десятый день								
Завтрак								
199 Каша рисовая вязкая	150			1.6	3.7	16.3	-	105
Крупа рисовая		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
416 Какао с молоком	150			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
3 Бутерброд с сыром	20/6/7			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
Всего:	333			7.2	11.4	40.2	1.25	296.2
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	100	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
34 Салат свекольный	40			0.57	2.4	3.36	3.76	37.52
Свекла		53	38					
Масло растительное		2	2					
73 Щи из свежей /кв. капусты с картофелем со сметаной	150			1.02	2.92	4	12	46.2
Капуста белокочанная		38	30					
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 68 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Морковь		9	7					
Лук		6	4					
Томат		-	-					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной (из жаркого)	120							
Говядина (б/к)		30	28					
Вода		135	135					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
299 Котлета мясная рубленая	60			8.93	6.74	8.97	-	132

Мясо говядина 1 кат		61	56					
Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		15	15					
Лук репчатый		6	5					
Масло растительное		2	2					
339 Картофельное пюре	110			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09-31.10 141 01.11-31.12 150 01.01-28.02 161 29.02-31.08 175	105					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		5	5					
397 Кисель из сухофруктов	150			0.18	0.01	24	0.11	107
Сухофрукты		11	21					
Вода		152	152					
Сахар		7	7					
Крахмал		5	5					
<i>Хлеб ржаной</i>	30			1.98	0.36	10	-	52
<i>Хлеб пшеничный</i>	15			1.2	0.15	7.2	-	35.45
Всего:	555			16.08	16.18	72.53	29.17	511.17
полдник								
489 Печенье/пряник, зефир/конфета								
Печенье/пряник		30		1.92	2.46	20.56	-	112
Зефир/конфета		20		0.16	0.02	16	-	65
419 Молоко кипяченое	160			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Всего :	210			6.98	6.78	44.66	1.97	267.4
Итого:	1203			30.68	34.78	167.69	42.89	1120.97