

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
Протокол № 2 от 11.01.2021г.

**СОГЛАСОВАНО:**

с Советом родителей  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
*Санкова* О.В. Санкова  
Протокол № 3 от 11.01.2021г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
*Шевчук* О.А. Шевчук  
Приказ № 19 от 11.01.2021г.



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих  
с 12 часовым пребыванием МБДОУ д/с «Солнышко»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 1</b>		<b>нетто</b>	<b>брутто</b>				
<b>Завтрак:</b>	<b><u>Макароны отварные с маслом сливочным и сыром.</u></b>	<b><u>120 г</u></b>		3.6	2.76	17.29	108.8
	Макароны	40	40				
	Масло сливочное.	5	5				
	<b>Сыр</b>	9	10	2.09	2.57	0.06	32.13
	<b><u>Чай с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.04	0.008	8.23	33
	Чай.	0.63	0.63				
	Сахар.	8	8				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6
Итого за завтрак				<b>8.06</b>	<b>9.9</b>	<b>42.9</b>	<b>296.5</b>
<b>2 завтрак</b>	<b><u>Яблоко</u></b>	190	220	0.7	0.7	18.7	80.3
Итого за 2 завтрак				<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>18.7</b>	<b>80.3</b>
<b>Обед</b>	<b><u>Салат «Витаминный».</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.56	3.06	4.12	58.6
	Капуста.	25	40				
	Морковь.	5	8				
	Яблоко.	11	15				
	Масло растительное.	1.5	1.5				
	Сахар.	0	0				
	<b><u>Суп гороховый с мясом и гренками.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		4.83	4.48	9.79	99

	Мясо.	22.2	25					
	Картофель.	40	50					
	Горох.	11	12					
	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	2	2					
	Гренки.	10	10					
	<b><u>Печень тушеная в сметанном соусе</u></b>	<b><u>50/20 г</u></b>		5.97	1.77	11.22	63.08	
	Печень говяжья.	50	70					
	Мука.	5	5					
	Сметана.	9	9					
	Масло растительное.	2	2					
	Масло сливочное.	2	2					
	<b><u>Картофельное пюре.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		2.04	3.2	13.63	25.3	
	Картофель.	100	180					
	Масло сливочное.	3	3					
	Молоко.	30	30					
	<b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.1	0.1	16.11	65.25	
	Ягоды.	25	25					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	30	30	1.26	0.22	7.59	37.8	
	<b>Соль.</b>	4	4					
Итого за обед				<b>14.76</b>	<b>12.8</b>	<b>62.46</b>	<b>345.03</b>	
<b>Полдник.</b>	<b>Молоко кипяченое.</b>	150	150	4.58	4.08	7.58	84	
	<b>Печенье</b>	30	30	2.7	3.5	27.01	9.99	
Итого за полдник				<b>7.28</b>	<b>7.58</b>	<b>34.6</b>	<b>94</b>	
<b>Ужин</b>	<b><u>Филе рыбы под омлетом.</u></b>	<b><u>120 г</u></b>		17.99	16.43	2.89	182.96	
	Рыба (филе трески).	94	100					
	Яйцо.	40	1.0					
	Молоко.	40	40					
	Мука.	5	5					
	Масло сливочное.	3	3					

	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Кисель из сока.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.42	0.05	22.65	9.66	
	Сок яблочный.	40	40					
	Крахмал.	7.5	7.5					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.43	7.2	38.25	
	<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.94	0.16	5.6	28.35	
Итого за ужин				<b>20.04</b>	<b>17.07</b>	<b>38.34</b>	<b>251.22</b>	
Итого за день.				<b><u>50.84</u></b>	<b><u>48.05</u></b>	<b><u>197</u></b>	<b><u>1067.05</u></b>	
<b><u>День 2</u></b>								
<b>Завтрак</b>	<b><u>Творожный пудинг со сметаной и изюмом.</u></b>	<b><u>120г</u></b>		14.21	5.26	17.8	156	
	Творог.	90	90					
	Манная крупа.	15	15					
	Яйцо.	5	1/8					
	Изюм.	6	6					
	Сахар.	4	4					
	Сметана.	9	9					
	Масло сливочное.	5	5					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.8	2.41	11.65	80.25	
	Какао порошок.	1.7	1.7					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
Итого за завтрак				<b>19.34</b>	<b>12.23</b>	<b>46.76</b>	<b>358.85</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Яблоко</u></b>	190	220	0.7	0.7	18.07	80.3	
Итого за 2завтрак				<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>18.7</b>	<b>80.3</b>	
<b>Обед</b>	<b><u>Салат картофельный с соленым огурцом.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.54	2.06	3.42	34.6	
	Картофель.	25	40					
	Соленый огурец.	7	10					

	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.95	5.44	9	96	
	Свекла.	40	60					
	Капуста.	40	60					
	Картошка.	30	54					
	Морковь.	8	10					
	Лук.	8	10					
	Томатная паста.	3	3					
	Сметана.	9	9					
	Масло сливочное.	2	2					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Гуляш из отварной говядины.</u></b>	<b><u>70/20г</u></b>		8.75	9.53	10.52	128.71	
	Говядина (куры 130)	81	90					
	Лук.	8	10					
	Томатная паста.	3	3					
	Мука пшеничная.	5	5					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Гречневая каша.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		1.91	3.08	12.01	83.33	
	Крупа гречневая.	39	40					
	Масло сливочное.	3	3					
	<b><u>Компот из сухофруктов.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.32	0.01	20.82	84.75	
	Сухофрукты.	15	15					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	30	30	1.26	0.22	7.59	37.8	
	<b><u>Соль.</u></b>	4	4					
Итого за обед.				<b>14.73</b>	<b>20.34</b>	<b>63.36</b>	<b>465.2</b>	
<b>Полдник.</b>	<b><u>Кефир с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.32	4.5	19.05	127.95	
	Кефир.	150	150					
	Сахар.	7	7					
	<b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>	20	20	0.69	0.38	6.4	34	
Итого за полдник.			<b>5.01</b>	<b>4.9</b>	<b>25.45</b>	<b>161.95</b>		

Ужин.	<b><u>Салат морковный.</u></b>	<b>40 г</b>		0.4	3.6	2.8	17.6	
	Морковь.	40	55					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	Сахар.	0	0					
	<b><u>Каша кукурузная молочная.</u></b>	<b>150 г</b>		4	3.2	30.21	177.8	
	Крупа кукурузная.	34	25					
	Молоко.	90	90					
	Масло сливочное.	3	3					
	Сахар.	4	4					
	<b><u>Чай с молоком.</u></b>	<b>150 г</b>		2.38	2.1	10.17	69	
	Чай.	0.63	0.63					
	Молоко.	100	100					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>	20	20	0.69	0.38	6.4	34	
Итого за ужин.			<b>7.47</b>	<b>9.28</b>	<b>49.58</b>	<b>298.4</b>		
Итого за день.			<b>47.25</b>	<b>47.45</b>	<b>203.85</b>	<b>1364.7</b>		
<b><u>День 3.</u></b>								
Завтрак.	<b><u>Каша рисовая молочная с маслом сливочным.</u></b>	<b>150 г</b>		3.6	4.03	23.31	192.27	
	Крупа рисовая.	24	25					
	Молоко.	100	100					
	Масло сливочное.	5	5					
	Сахар.	3	3					
	<b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>	<b>150 г</b>		2.1	1.8	9.56	63	
	Кофейный напиток.	2	2					
	Молоко.	110	110					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
<b><u>Сыр.</u></b>	6	6.6	1.4	1.72	0.05	21.42		
Итого за завтрак.			<b>9.43</b>	<b>12.11</b>	<b>41.23</b>	<b>399.3</b>		
2 завтрак.	<b><u>Сок яблочный.</u></b>	150	150	0.75	0.5	15.15	69	

Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.5</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат из свеклы.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		1.13	4.88	6.68	76.6	
	Свекла.	40	55					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	Сахар.	0	0					
	<b><u>Суп рыбный из консервы.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		5.07	1.47	6	60.15	
	Рыбные консервы.	25	25					
	Картофель.	25	45					
	Лук.	8	10					
	Перловка.	8	9					
	Масло сливочное.	2	2					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Овощи тушеные в соусе</u></b>	<b><u>120/150</u></b>		3.04	2.99	10.2	80.25	
	Картофель.	60	100					
	Морковь.	30	40					
	Лук.	8	10					
	Зеленый горошек.	15	15					
	Томатная паста.	3	3					
	Масло растительное.	3	3					
	Масло сливочное.	3	3					
	<b><u>Отварная сосиска. (замена мясом кур 110г)</u></b>	<b><u>60г</u></b>		7.68	13.32	0.89	154.2	
	<b><u>Лимонный напиток.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		1.2	0.3	16.5	62.55	
Лимоны.	10	20						
Сахар.	8	8						
<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	<b><u>30</u></b>	<b><u>30</u></b>	1.26	0.22	7.59	40.5		
<b><u>Соль.</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>						
Итого за обед.			<b>19.38</b>	<b>23.41</b>	<b>32.21</b>	<b>474.35</b>		
<b>Полдник.</b>	<b><u>Молоко кипяченое.</u></b>	150	150	4.58	4.08	7.58	84	
	<b><u>Сушка.</u></b>	30	30	1.47	0.33	20.82	107.7	
Итого за полдник.			<b>6.05</b>	<b>4.41</b>	<b>28.4</b>	<b>191.7</b>		
<b>Ужин.</b>	<b><u>Омлет с зеленым горошком.</u></b>	<b><u>90 г</u></b>		5.86	8.15	5.55	96.84	

	Яйцо.	40	1.0					
	Мука пшеничная.	5	5					
	Зеленый горошек.	10	10					
	Масло растительное.	2.5	2.5					
	Масло сливочное.	3	3					
	Молоко.	40	40					
	<b>Кисель из свежих замороженных ягод.</b>	<b>150 г</b>		0.15	0.15	17.4	71.85	
	Ягоды.	25	25					
	Крахмал.	7.5	7.5					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
	<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.84	0.14	5	25.2	
Итого за ужин.				<b>7.54</b>	<b>8.82</b>	<b>35.95</b>	<b>172.39</b>	
Итого за день.				<b>43.15</b>	<b>49.25</b>	<b>152.94</b>	<b>1306.74</b>	
<b>День 4.</b>								
<b>Завтрак.</b>	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным.</b>	<b>150г</b>		2.4	4.3	32.6	129.6	
	Хлопья «геркулес».	15	15					
	Молоко.	100	100					
	Сахар.	4	4					
	Масло растительное.	5	5					
	<b>Чай с молоком.</b>	<b>150 г</b>		2.4	2.1	10.2	69	
	Чай.	0.63	0.63					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
Итого за завтрак.				<b>7.13</b>	<b>10.96</b>	<b>60.11</b>	<b>331.2</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b>Сок яблочный.</b>	150	150	0.75	0.15	15.15	69	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b>Салат из моркови с яблоком.</b>	<b>40 г</b>		0.28	0.12	3.36	16.12	

Морковь.	20	30					
Яблоко.	15	20					
Масло растительное.	1.5	1.5					
Сахар.	0	0					
<b><u>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.77	5.4	5.4	90	
Капуста.	40	60					
Мясо.	22.2	25					
Картофель.	34	54					
Морковь.	8	10					
Лук.	8	10					
Томатная паста.	3	3					
Сметана.	9	9					
Масло растительное.	2	2					
Масло сливочное.	2	2					
<b><u>Тефтели мясные.</u></b>	<b><u>70/20г</u></b>		5.2	6.4	6.72	378	
Мясо говядины.	76.5	85					
Лук.	8	10					
Хлеб пшеничный.	10	10					
Молоко.	10	10					
Мука пшеничная.	5	5					
Яйцо.	5	1/8					
Масло растительное.	3	3					
<b><u>Макаронны отварные с маслом сливочным.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		2.25	1.73	10.81	68	
Макаронные изделия.	40	40					
Масло сливочное.	3	3					
<b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.1	0.1	16.12	65.25	
Ягоды.	25	25					
Сахар.	8	8					
<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	30	30	0.95	0.2	5.6	28.35	
<b><u>Соль.</u></b>	4	4					
Итого за обед.			<b>11.55</b>	<b>13.95</b>	<b>48.01</b>	<b>645.72</b>	

Полдник.	<b><u>Кефир с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г.</u></b>		4.2	4.8	11.7	106.5	
	Кефир.	150	150					
	Сахар.	7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
Итого за полдник.				<b>4.89</b>	<b>5.18</b>	<b>19.7</b>	<b>149</b>	
Ужин.	<b><u>Рыба тушеная с овощами в томате.</u></b>	<b><u>60/20г</u></b>		6.61	2.85	3.8	68.8	
	Рыба (филе трески).	94.6	100					
	Морковь.	12	15					
	Лук.	12	15					
	Томатная паста.	3	3					
	Масло растительное.	2.5	2.5					
	<b><u>Картофельное пюре.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>			2.04	3.2	13.63	92
	Картофель.	120	200					
	Масло сливочное.	3	3					
	Молоко.	25	25					
	<b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>			2.1	1.8	9.6	63
	Кофейный напиток.	2.0	2.0					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.84	0.15	5	25.2		
Итого за ужин.				<b>12.69</b>	<b>9.02</b>	<b>42.8</b>	<b>247.6</b>	
Итого за день.				<b>37.01</b>	<b>39.26</b>	<b>185.77</b>	<b>1442.52</b>	
<b>День 5.</b>								
Завтрак.	<b><u>Каша манная молочная с маслом сливочным.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.5	4.8	22.95	147.75	
	Крупа манная.	15	15					
	Молоко.	100	100					
	Масло сливочное.	5	5					
	Сахар.	4	4					
	<b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.1	1.8	9.56	63	

	Кофейный напиток.	2.0	2.0					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
	<b>Сыр.</b>	6	6.6	2.4	1.72	0.05	21.42	
Итого за завтрак.				<b>11.33</b>	<b>12.88</b>	<b>49.87</b>	<b>354.77</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Сок яблочный.</u></b>	150	150	0.75	0.15	15.15	69	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат морковный.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.4	3.6	2.8	17.6	
	Морковь.	40	55					
	Сахар.	0	0					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b><u>Суп рисовый с мясом и гречками.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.07	2.87	8.5	67.08	
	Мясо.	22.2	25					
	Рис.	10	10					
	Лук.	8	10					
	Морковь.	8	10					
	Масло сливочное.	2	2					
	Масло растительное.	2	2					
	Гречками.	10	10	0.97	0.11	0.44	21.3	
	<b><u>Куры тушеные в томате с овощами.</u></b>	<b><u>60/20г</u></b>		10.27	4.74	1.56	92.52	
	Куры.	104	120					
	Морковь.	11	15					
	Лук.	11	15					
	Томатная паста.	3	3					
	Мука.	5	5					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Картофельное пюре.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		2.04	3.2	13.63	92	
	Картофель.	100	180					
	Молоко.	25	25					

	Масло сливочное.	3	3					
	<b>Компот из сухофруктов.</b>	<b>150 г</b>		0.33	0.01	20.82	84.75	
	Сухофрукты.	15	15					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	30	30	0.95	0.16	5.62	28.35	
	<b>Соль.</b>	4	4					
Итого за обед.				<b>19.03</b>	<b>14.69</b>	<b>35.37</b>	<b>403.52</b>	
<b>Полдник.</b>	<b>Молоко кипяченое.</b>	<b>150</b>	150	4.6	4.08	7.6	84	
	<b>Ватрушка с творогом.</b>	<b>70 г</b>		8.04	5.32	20.4	186.2	
	Мука.	40	40					
	Молоко.	25	25					
	Творог.	25	25					
	Сахар.	4	4					
	Яйцо.	5	1/8					
	Масло сливочное.	3	3					
	Масло растительное.	2	2					
	Дрожжи.	0.5	0.5					
Итого за полдник.				<b>12.64</b>	<b>9.4</b>	<b>28</b>	<b>190.2</b>	
<b>Ужин.</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>150г</b>		2.22	0.83	16.45	119.81	
	Свекла.	130	170					
	Морковь.	11	15					
	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	2	2					
	Яйцо вареное.	20	1/2	6.45	5.8	0.4	80	
	<b>Чай с лимоном.</b>	<b>150 г</b>		0.09	0.008	8.32	33	
	Чай.	0.63	0.63					
	Лимон.	11	15					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
	<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.84	0.15	5	25.2	
Итого за ужин.				<b>10.29</b>	<b>7.24</b>	<b>38.17</b>	<b>351</b>	

Итого за день.				<b>54.04</b>	<b>44.36</b>	<b>166.56</b>	<b>1368.49</b>	
<b>2 неделя</b>								
<b>День 6.</b>								
<b>Завтрак.</b>	<b><u>Каша гречневая на молоке с маслом сливочным.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.8	4.46	20.77	213.18	
	Крупа гречневая.	25	25					
	Молоко.	100	100					
	Масло сливочное.	5	5					
	Сахар.	4	4					
	<b><u>Чай с сахаром.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		0.04	0.008	8.32	33	
	Чай.	0.63	0.63					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>	<b><u>30</u></b>	<b><u>30</u></b>	1.04	0.58	9.6	51	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>5</u></b>	1.29	3.98	7.71	71.6	
	<b><u>Сыр.</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>6.6</u></b>	1.4	1.72	0.05	21.42	
Итого за завтрак.			<b>8.57</b>	<b>10.82</b>	<b>46.45</b>	<b>390.2</b>		
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Яблоко.</u></b>	190	220	0.7	0.7	18.7	89.91	
Итого за 2 завтрак.			<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>18.7</b>	<b>89.91</b>		
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат из свеклы с соленым огурцом.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.56	0.96	2.08	18.96	
	Свекла.	30	40					
	Огурец соленый.	12	15					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b><u>Суп фасолевый на мясном бульоне.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		4.5	1.65	5.4	53.7	
	Фасоль.	12	12					
	Картофель.	25	45					
	Морковь.	8	10					
	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Ленивые голубцы с мясом.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		10.59	6.78	15.2	201.75	
	Капуста.	95	130					
Мясо говядины. (куры 100г.)	72.3	80						

	Рис.	10	10					
	Лук.	8	10					
	Морковь.	8	10					
	Масло сливочное.	3	3					
	Масло растительное.	2	2					
	Томатная паста.	3	3					
	<b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.1	0.1	16.12	65.25	
	Ягоды.	25	25					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	30	30	0.95	0.16	5.62	28.35	
	<b>Соль.</b>	4	4					
Итого за обед.				<b>16.7</b>	<b>9.65</b>	<b>44.42</b>	<b>368.01</b>	
<b>Полдник.</b>	<b>Молоко кипяченое.</b>	<b>150</b>	150	4.6	4.08	7.58	84	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	0.7	0.4	6.4	34	
	<b>Повидло.</b>	15	15	1.02	0.65	7.24	41	
Итого за полдник.				<b>6.32</b>	<b>5.13</b>	<b>21.22</b>	<b>159</b>	
<b>Ужин.</b>	<b><u>Салат из свежей капусты с яблоком.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.6	0.6	2.28	16.8	
	Капуста.	30	40					
	Яблоко.	10	15					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	Сахар.	0	0					
	<b><u>Котлета картофельная с маслом сливочным.</u></b>	<b><u>130 г</u></b>		4.31	6.98	25.33	221.5	
	Картофель.	130	240					
	Яйцо.	5	1/8					
	Мука пшеничная.	5	5					
	Масло растительное.	2	2					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко.	30	30					
	<b><u>Сметанный соус.</u></b>	<b><u>9г</u></b>		0.15	0.41	0.63	7.2	
	Сметана.	9	9					

	<b><u>Кисель из сока.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.47	0.06	25.17	103.3	
	Сок яблочный.	40	40					
	Сахар.	8	8					
	Крахмал.	7.5	7.5					
	<b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
Итого за ужин.				<b>6.32</b>	<b>8.43</b>	<b>61.41</b>	<b>391.3</b>	
Итого за день.				<b>38.61</b>	<b>34.73</b>	<b>192.2</b>	<b>1398.42</b>	
<b><u>День 7.</u></b>								
<b>Завтрак.</b>	<b><u>Вареники ленивые со сметаной.</u></b>	<b><u>120г</u></b>		19.65	13.5	19.21	276.8	
	Творог.	100	100					
	Яйцо.	5	1/8					
	Мука пшеничная.	15	15					
	Сахар.	4	4					
	Масло сливочное.	5	5					
	Сметана.	9	9					
	<b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.83	2.44	11.66	80.25	
	Какао.	1.7	1.7					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	30	1.68	0.58	9.6	51	
	<b><u>Масло сливочное.</u></b>	5	5	0.29	3.98	7.71	71.6	
Итого за завтрак.				<b>24.45</b>	<b>20.5</b>	<b>48.18</b>	<b>479.65</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Яблоко.</u></b>	190	220	0.7	0.7	18.75	89.9	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>18.75</b>	<b>89.9</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат морковный.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.4	3.6	2.8	17.6	
	Морковь	40	55					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	Сахар.	0	0					
	<b><u>Суп лапша на курином бульоне.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		1.8	1.8	8.85	71.7	
	Лапша.	12	12					

	Лук.	8	10					
	Морковь.	12	15					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Куриное суфле.</u></b>	<b><u>60/20г</u></b>		7.2	4.32	3.48	82.14	
	Мясо кур.	98	110					
	Молоко.	15	15					
	Яйцо.	5	1/8					
	Лук.	8	10					
	Хлеб пшеничный.	10	10					
	Морковь.	8	10					
	Масло сливочное.	4	4					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Картофельное пюре.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		2.04	3.2	13.63	92	
	Картофель.	100	180					
	Молоко.	25	25					
	Масло сливочное.	4	4					
	<b><u>Компот из сухофруктов.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.32	0.008	20.82	84.75	
	Сухофрукты.	15	15					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	30	30	0.94	0.16	5.62	28.32	
	<b><u>Соль.</u></b>	4	4					
Итого за обед.				<b>12.7</b>	<b>13.16</b>	<b>55.2</b>	<b>375.98</b>	
<b>Полдник.</b>	<b><u>Кефир с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.2	4.8	11.7	106.5	
	Кефир.	150	150					
	Сахар.	7	7					
	<b><u>Печенье.</u></b>	30	30	1.36	2.77	2.99	18.07	
Итого за полдник.			<b>5.56</b>	<b>7.57</b>	<b>14.69</b>	<b>124.57</b>		
<b>Ужин.</b>	<b><u>Винегрет с маслом растительным.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		2.62	6.8	26.08	163.72	
	Свекла.	48	60					
	Морковь.	30	40					
	Лук.	8	10					
	Огурцы соленые.	8	10					

	Картофель.	50	110					
	Зеленый горошек.	10	10					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Сельдь.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		5.67	6.3	-----	79.2	
	<b><u>Чай с лимоном.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.09	0.008	8.91	51	
	Чай.	0.63	0.63					
	Лимон.	10	15					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
	<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.84	0.15	5	25.2	
Итого за ужин.				<b>9.91</b>	<b>13.71</b>	<b>47.99</b>	<b>361.62</b>	
Итого за день.				<b>53.32</b>	<b>55.64</b>	<b>184.81</b>	<b>1431.72</b>	
<b><u>День 8.</u></b>								
<b>Завтрак.</b>	<b><u>Молочная вермишель с маслом сливочным.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.31	3.9	14.13	81.75	
	Вермишель.	25	25					
	Молоко.	100	100					
	Сахар.	4	4					
	Масло сливочное.	5	5					
	<b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.1	1.8	9.56	63	
	Кофейный напиток.	2	2					
	Молоко.	110	110					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	3.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
	<b>Сыр.</b>	6	6.6	1.4	1.72	0.05	21.41	
Итого за завтрак.				<b>10.14</b>	<b>14.98</b>	<b>41.05</b>	<b>288.76</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Сок яблочный.</u></b>	150	150	0.75	0.15	15.15	69	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат из зеленого горошка.</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.95	1.75	1.64	27.9	
	Зеленый горошек.	30	30					

	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b><u>Суп крестьянский с мясом.</u></b>	<b>150 г</b>		8.02	2.78	15.84	120.75	
	Мясо.	22.2	25					
	Картофель.	30	50					
	Морковь.	8	10					
	Лук.	8	10					
	Пшено.	10	10					
	Масло сливочное.	2	2					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Котлета из говядины</u></b>	<b>60/20г</b>		4.44	5.46	5.76	324	
	Говядина.	76.6	85					
	Хлеб пшеничный.	10	10					
	Молоко.	10	10					
	Яйцо.	5	1/8					
	Мука пшеничная.	5	5					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Тушеная капуста.</u></b>	<b>100г</b>		2.48	3.88	11.32	90.66	
	Капуста.	100	150					
	Лук.	8	10					
	Морковь.	8	10					
	Томатная паста.	3	3					
	Масло сливочное.	3	3					
	<b><u>Лимонный напиток.</u></b>	<b>150 г</b>		1.2	0.3	16.5	62.55	
	Лимон.	10	20					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	30	30	0.94	0.16	5.62	28.35	
	<b><u>Соль.</u></b>	4	4					
	Итого за обед.			<b>18.03</b>	<b>14.33</b>	<b>56.68</b>	<b>654.21</b>	
<b>Полдник.</b>	<b><u>Кисель из сухофруктов.</u></b>	<b>150 г</b>		0.47	0.06	25.16	103.33	
	Сухофрукты.	15	15					
	Крахмал.	7.5	7.5					

	Сахар.	8	8					
	<b>Сухари.</b>	30	30	2.79	2.52	20.07	114.9	
Итого за полдник.				<b>3.26</b>	<b>2.58</b>	<b>45.23</b>	<b>218.23</b>	
<b>Ужин.</b>	<b><u>Салат морковный.</u></b>	<b>40 г</b>		0.4	3.6	2.8	17.6	
	Морковь.	40	55					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	Сахар.	0	0					
	<b><u>Оладьи с изюмом и сметаной.</u></b>	<b>100/9 г</b>		6.28	1.83	68.16	217.3	
	Мука.	50	50					
	Молоко.	40	40					
	Дрожжи.	0.5	0.5					
	Яйцо.	5	1/8					
	Сахар.	1.5	1.5					
	Изюм.	6	6					
	Масло растительное.	2	2					
	Масло сливочное.	3	3					
	Сметана.	9	9					
	<b><u>Чай с молоком.</u></b>	<b>150 г</b>		2.4	2.1	10.17	69	
	Чай.	063	0.63					
	Молоко.	110	110					
Сахар.	8	8						
<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5		
Итого за ужин.			<b>9.77</b>	<b>7.38</b>	<b>89.13</b>	<b>346.4</b>		
Итого за день.			<b>41.95</b>	<b>39.42</b>	<b>247.24</b>	<b>1576.6</b>		
<b><u>День 9.</u></b>								
<b>Завтрак.</b>	<b><u>Запеканка рисовая с творогом и сметаной.</u></b>	<b>120/9 г</b>		6.86	8.7	32.04	189.28	
	Творог.	90	90					
	Рис.	15	15					
	Сахар.	4	4					
	Яйцо.	5	1/8					
	Масло сливочное.	5	5					

	Масло растительное.	2	2					
	Сметана.	9	9					
	<b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.8	2.41	11.65	80.25	
	Какао- порошок.	1.7	1.7					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
Итого за завтрак.				<b>11.99</b>	<b>15.67</b>	<b>61</b>	<b>392.13</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Сок яблочный.</u></b>	150	150	0.75	0.15	15.15	69	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат «Витаминный».</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		0.6	1.24	4.2	29.56	
	Капуста.	20	30					
	Морковь.	8	10					
	Яблоко.	11	15					
	Сахар.	0	0					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b><u>Рассольник с мясом и сметаной.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		1.45	4.19	10.22	84.75	
	Мясо.	22.2	25					
	Крупа перловая.	10	10					
	Картофель.	40	54					
	Морковь.	8	10					
	Лук.	8	10					
	Огурцы соленые.	14	15					
	Томатная паста.	3	3					
	Масло растительное.	2	2					
	Сметана.	9	9					
	<b><u>Биточки рыбные</u></b>	<b><u>70/20 г</u></b>		10.57	3.43	7.18	101.5	
	Рыба (филе трески).	94.8	100					
	Хлеб пшеничный.	10	10					

	Мука пшеничная.	5	5					
	Молоко.	25	25					
	Яйцо.	5	1/8					
	Лук.	8	10					
	Масло растительное.	2	2					
	<b><u>Картофельное пюре.</u></b>	<b><u>100 г</u></b>		2.04	3.2	13.63	92	
	Картофель.	100	180					
	Молоко.	25	25					
	Масло сливочное.	2	2					
	<b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.1	0.1	16.11	65.25	
	Ягоды.	25	25					
	Сахар.	8	8					
	<b><u>Хлеб ржаной.</u></b>	30	30	0.94	0.16	5.6	28.35	
	<b><u>Соль.</u></b>	4	4					
Итого за обед.				<b>15.7</b>	<b>12.32</b>	<b>56.94</b>	<b>401.41</b>	
<b>Полдник.</b>	<b><u>Кефир с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		4.2	4.8	11.7	106.5	
	Кефир.	150	150					
	Сахар.	7	7					
	<b><u>Булочка домашняя.</u></b>	<b><u>70 г</u></b>		5.1	1.48	39.28	186.81	
	Мука пшеничная.	40	40					
	Яйцо.	5	1/8					
	Молоко.	25	25					
	Сахар.	0	0					
	Дрожжи.	0.5	0.5					
	Изюм.	6	6					
	Масло сливочное.	3	3					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
Итого за полдник.				<b>9.3</b>	<b>6.28</b>	<b>50.98</b>	<b>293.31</b>	
<b>Ужин.</b>	<b><u>Капустные оладьи со сметаной.</u></b>	<b><u>130/9 г</u></b>		4.94	6.76	22.88	170.3	
	Капуста.	30	200					
	Молоко.	40	40					
	Яйцо.	5	1/8					

	Манка.	10	10					
	Мука пшеничная.	5	5					
	Масло сливочное.	3	3					
	Масло растительное.	2	2					
	Сметана.	9	9					
	<b><u>Чай с сахаром.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		0.04	0.008	8.32	33	
	Чай.	063	0.63					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
Итого за ужин.				<b>5.67</b>	<b>7.15</b>	<b>39.2</b>	<b>245.8</b>	
Итого за день.				<b><u>43.41</u></b>	<b><u>41.57</u></b>	<b><u>223.27</u></b>	<b><u>1401.65</u></b>	
<b><u>День 10.</u></b>								
<b>Завтрак.</b>	<b><u>Каша пшенная молочная.</u></b>	<b><u>150г</u></b>		3.35	4.12	26.02	155.9	
	Пшено.	25	25					
	Молоко	100	100					
	Масло сливочное.	5	5					
	Сахар.	4	4					
	<b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>	<b><u>150 г</u></b>		2.1	1.8	9.56	63.25	
	Кофейный напиток.	2	2					
	Молоко.	120	120					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	1.04	0.58	9.6	51	
	<b>Масло сливочное.</b>	5	5	1.29	3.98	7.71	71.6	
	<b>Сыр.</b>	6	6.6	1.4	1.72	0.02	21.42	
Итого за завтрак.				<b>9.18</b>	<b>12.2</b>	<b>52.91</b>	<b>363.17</b>	
<b>2 завтрак.</b>	<b><u>Сок яблочный.</u></b>	150	150	0.75	0.15	15.15	69	
Итого за 2 завтрак.				<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед.</b>	<b><u>Салат «Зимний».</u></b>	<b><u>40 г</u></b>		1.84	1.74	2.12	61.46	
	Картофель.	10	25					
	Лук.	8	10					
	Морковь.	11	15					

	Соленый огурец.	9	10					
	Зеленый горошек.	6	6					
	Масло растительное.	1.5	1.5					
	<b>Суп геркулесовый на мясном бульоне.</b>	<b>150 г</b>		3.04	2.99	10.2	80.25	
	Хлопья «геркулес».	10	10					
	Морковь.	8	10					
	Лук.	8	10					
	Масло сливочное.	2	2					
	Масло растительное.	2	2					
	<b>Пироги с мясом говядины.</b>	<b>110 г</b>		13.14	9.86	37.26	211	
	Говядина. (куры 100)	77.2	85					
	Мука.	50	50					
	Молоко.	30	30					
	Яйцо.	5	1/8					
	Лук.	8	10					
	Дрожжи.	0.5	0.5					
	Масло растительное.	2	2					
	Масло сливочное.	3	3					
	<b>Компот из сухофруктов.</b>	<b>150 г</b>		0.32	0.01	20.82	84.75	
	Сухофрукты.	15	15					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	30	30	0.94	0.16	5.6	28.35	
	<b>Соль.</b>	4	4					
Итого за обед.				<b>19.28</b>	<b>14.76</b>	<b>76</b>	<b>465.81</b>	
<b>Полдник.</b>	<b>Молоко кипяченое.</b>	150	150	4.58	4.08	7.58	91.5	
	<b>Вафли.</b>	30	30	0.89	9.87	13.71	168.75	
Итого за полдник.				<b>5.47</b>	<b>13.95</b>	<b>21.29</b>	<b>260.25</b>	
<b>Ужин.</b>	<b>Рагу овощное.</b>	<b>150 г</b>		2.25	5.01	18.73	136.5	
	Капуста.	60	80					
	Картофель.	70	130					
	Морковь.	17	25					
	Лук.	8	10					

	Зеленый горошек.	6	6					
	Томатная паста.	3	3					
	Масло сливочное.	3	3					
	Масло растительное.	2	2					
	<b>Вареное яйцо.</b>	20	1/2	6.45	5.8	0.4	80	
	<b>Чай с лимоном.</b>	<b>150 г</b>		0.09	0.008	8.47	51	
	Чай.	0.63	0.63					
	Лимон.	11	15					
	Сахар.	8	8					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	20	0.69	0.38	8	42.5	
	<b>Хлеб ржаной.</b>	20	20	0.84	0.15	5	25.2	
Итого за ужин.				<b>10.32</b>	<b>11.35</b>	<b>40.6</b>	<b>335.2</b>	
Итого за день.				<b>45</b>	<b>52.41</b>	<b>205.95</b>	<b>1493.43</b>	
Итого за весь период				<b>454.58</b>	<b>452.14</b>	<b>1959.59</b>	<b>13851.32</b>	
Среднее за период.				<b>45.45</b>	<b>45.12</b>	<b>195.95</b>	<b>1385.13</b>	