

Утверждаю
Заведующий МКДОУ ДС №7
«Колосок» с.Благодатное
_____О.В.Перепелюкова
«01» сентября 2022г

Десятидневное примерное меню для детей от 1г. 6м. до 3-х лет
МКДОУ ДС №7 «Колосок» с.Благодатное

Разработано на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г», в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20г.

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

икра кабачковая	40	икра кабачковая или зел горош	43	40	100,00р.	4,30р.	4,30р.	0,54	2,13	3,46	34,86	3,37	57
омлет натуральный	100	яйца	2шт	75,4	20,00	20,00р.	23,60р.	9,5	2,13	3,46	240,1	0,22	229
		молоко или вода	28,3	28,3	-	- р.							
		масло сливочное	4,5	4,5	800,00	3,60р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	0,74р.	0,05	0,02	7,88	31,6	0,03	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	60	60									
ИТОГО	320						29,96р.	12,77	25,4	31,84	424,7	3,62	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	45,50р.	6,83р.	6,83р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	---------------	------------	----------	--------------	-----------	------------	------------

ОБЕД

суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	35,00р.	2,10р.	3,96р.	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	86
		крупя рисовая или	4,2	4	107,00р.	0,45р.							
		пшено или пшеничная	4,2	4	69,00р.	0,35р.							
		морковь	7,8	7,2	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
жаркое по-домашнему	50/120	бульон или вода	160	160		- р.	44,42р.	13,3	7,3	16,2	187,5	15,1	413
		говядина	58	55	600,00р.	33,00р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		лук репчатый	8	6	30,00р.	0,24р.							
		томатное пюре	5	5	152,00р.	0,76р.							
		картофель	150	98	30,00р.	4,50р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
		хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	130,00р.	1,95р.	3,03р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	144	144									
ИТОГО	530						54,66р.	25,94	15,01	109,45	680,05	51,96	

ПОЛДНИК

ватрушка с повидлом	60	мука на подпыл	1,7	1,7	40,00р.	0,07р.	8,66р.	3,2	5,3	27,6	171,1	0,12	736
		мука пшеничная	32,5	32,5	40,00р.	1,60р.							
		вода или молоко	12	12	69,00р.	0,90р.							
		дрожжи	0,8	0,8	340,00р.	0,10р.							
		сахар	1,7	1,7	90,00р.	0,15р.							
		яйца	1,7	1,7	8,50р.	2,30р.							
		сахар для отделки	1,7	1,7	90,00р.	0,08р.							
		масло сливочное	1,7	1,7	800,00р.	1,36р.							
ряженка	150	повидло	15	15	137,00р.	1,95р.	12,71р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	420
		ряженка	155	150	82,00р.	12,71р.							
ИТОГО	210						21,37р.	7,70	14,30	33,68	297,80	1,17	
Итого за день							113,16р.	47,31	54,71	193,15	1478,55	60,35	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

каша молочная пшеничная жидкая	150	молоко	75	75	69,00р.	5,18р.	10,36р.	4,4	9,2	25,4	208	16,4	311
		пшено	30	30	54,00р.	1,62р.							
		сахар	4,1	4,1	90,00р.	0,37р.							
		масло сливочное	4,1	4,1	800,00р.	3,28р.							
		вода	45	45									
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.						
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	470,00р.	0,09р.	0,72р.	0,05	0,02	7,8	31,6	0,025	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	80	80									
ИТОГО	330						20,40р.	7,13	16,88	50,24	388,2	16,425	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	82,00р.	6,83р.	6,83р.	5,22	4,5	4,2	90	1,26	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	-----	-----	----	------	-----

ОБЕД

суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40	30	45,00р.	1,80р.	4,83р.	3,7	3,3	13,3	100,3	5,3	87
		горох или фасоль	12,1	12	63,00р.	0,76р.							
		морковь	7,8	7,5	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		бульон или вода	105	105		- р.							
рыба, тушеная с овощами	50	минтай	61,5	31	165,00р.	10,15р.	17,07р.	7,9	9,4	5,8	137	7,6	374
		морковь	11,5	9	40,00р.	0,46р.							
		лук репчатый	5	4	35,00р.	0,18р.							
		масло растительное	2,5	2,5	152,00р.	0,38р.							
		томатное пюре	5	5	205,00р.	1,03р.							
картофель отварной	120	картофель	160	120	45,00р.	7,20р.	10,40р.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		масло сливочное	4	4	800,00р.	3,20р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	13	130,00р.	1,95р.	3,06р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	144	144									
ИТОГО	530						38,33р.	22,51	19,06	89,82	690,3	34,2	

ПОЛДНИК

сырники из творога	100	творог	101	98	372,00	37,57р.	43,15р.	20,16	10,11	33,85	306	0	
		мука пшеничная	13	13	45,00	0,59р.							
		повидло	10	10	275,00	2,75р.							
		масло растительное	3	3	152,00	0,46р.							
		яйцо	3	3	1,50	1,78р.							
какао с молоком	150	какао	1,5	1,5	570,00р.	0,86р.	7,93р.	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
		молоко	92	92	69,00р.	6,35р.							
		вода	65	65									
		сахар	8	8	90,00р.	0,72р.							
ИТОГО	250						51,08р.	25,19	13,02	59,10	454,17	1,19	
Итого за день							116,64р.	60,05	53,46	203,36	1622,67	53,075	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

пудинг из творога	150	творог	87,6	86,4	372,00р.	32,59р.	46,99р.	3,39	3,8	22,9	132,7	0	249
		масло сливочное	4,5	4,5	800,00р.	3,60р.							
		сахар	9,2	9,2	90,00р.	0,83р.							
		крупа манная	9,2	9,2	45,00р.	0,41р.							
		яйца	5,7	5,7	10,50р.	1,80р.							
		сметана	20	20	232,00р.	4,64р.							
изюм	11,7	11,7	320,00р.	3,12р.									
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	0,74р.	0,06	0,02	9,1	37,8	0,025	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	150	150		- р.							
ИТОГО	330						49,50р.	9,62	15,98	49,04	373,5	0,025	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

яблоко	100	яблоко	100	100	45,60р.	95,00р.	9,50р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
--------	-----	--------	-----	-----	---------	---------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овоши натуральные соленые или свежие	30	овоши натуральные соленые или свежие	30	30	120,00р.	3,60р.	3,60р.	0,16	0,02	0,5	2,8	2	70
суп-лапша домашняя	150	мука пшеничная	18	18	40,00р.	0,72р.	5,14р.	1,76	4,05	9,53	81,8	0,4	94
		мука на подпыл	1,7	1,7	45,00р.	0,08р.							
		вода	2,1	2,1									
		яйца	4	4	10,50р.	0,04р.							
		морковь	7,8	7,2	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		масло сливочное	3	3	800,00р.	2,40р.							
бульон или вода	145,2	145,2		- р.									
рагу из птицы	60/120	птица	115,2	82,8	210,00р.	24,19р.	31,46р.	15,1	20,7	19,2	324,4	0,18	289
		картофель	93,1	70	45,00р.	4,19р.							
		томатное пюре	7,6	7,6	205,00р.	1,56р.							
		мука пшеничная	1,9	1,9	45,00р.	0,09р.							
		морковь	12,4	9,6	45,00р.	0,56р.							
		лук репчатый	14,4	12,4	35,00р.	0,50р.							
		масло растительное	5	5	152,00р.	0,76р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из свежих плодов	150	яблоки	34,05	30	90,00р.	3,06р.	4,41р.	0,8	0,8	119,4	488	8,6	390
		сахар	15	15	90,00р.	1,35р.							
		вода	129	129									
ИТОГО	570						47,58р.	27,71	30,23	192,14	1224,4	32,38	

ПОЛДНИК

хлеб йодированный	50	хлеб йодированный	50	50	64,00р.	3,20р.	3,20р.	5,2	8,6	28,8	217	0,45	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	2,15р.	0,4	0,4	9,8	44	10	412
		сахар	7	7	90,00р.	1,00р.							
		лимон	6	5,6	150,00р.	1,04р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	200						5,35р.	5,60	9,00	38,60	261,00	10,45	
Итого за день							111,93р.	43,33	55,61	289,58	1902,9	52,855	

ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

макаронны отварные с сыром	150	макаронные изделия	52,5	52,5	53,00р.	2,78р.	13,19р.	4,58	3,52	21,98	145,97	0	220
		масло сливочное	3,6	3,6	800,00р.	2,88р.							
		сыр	16,2	15	465,00р.	7,53р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	0,74р.	0,05	0,017	9,46	37,8	0,03	411
		сахар/ вода	7/90	7/90	90,00р.	0,63р.							
ИТОГО	330						15,25р.	7,23	3,937	48,34	265,37	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	45,60р.	5,00р.	6,84р.	0,4	0,4	9,8	44	10	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37,5	30	35,00р.	1,31р.	4,68р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	35,00р.	0,84р.							
		морковь	7,8	6	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	5	35,00р.	0,25р.							
		томат пюре	1,5	1,5	205,00р.	0,31р.							
		сметана прокипяченная	5	5	232,00р.	1,16р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		вода	160	160		- р.							
соус томатный	30	масло сливочное	1,35	1,35	800,00р.	1,08р.	2,15р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		мука пшеничная	1,35	1,35	45,00р.	0,06р.							
		морковь	2,2	1,8	45,00р.	0,10р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	35,00р.	0,04р.							
		томатная паста	4,5	4,5	205,00р.	0,92р.							
		сахар	0,3	0,3	90,00р.	0,03р.							
тефтели мясные	60	говядина	52	38	600,00р.	31,20р.	33,43р.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	303
		хлеб пшеничный	8	8	44,00р.	0,35р.							
		молоко или вода	12	12	69,00р.	0,83р.							
		лук репчатый	14	12	35,00р.	0,49р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		мука пшеничная	4	4	45,00р.	0,18р.							
каша рассыпчатая	120	ячневая или	40	40	43,00р.	1,72р.	14,35р.	6,7	8,6	33	242	0	297
		гречневая или	56,8	56,8	140,00р.	7,95р.							
		пшеничная или	48	48	69,00р.	3,31р.							
		масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	130,00р.	1,17р.	4,89р.	0,3	0	29,5	119	1,05	352
		сахар	18	18	90,00р.	1,62р.							
		крахмал/вода	6/162	6/162	350,00р.								
ИТОГО	560						62,47р.	20,19	17,53	115,53	708,87	19,27	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	50	мука пшеничная	23,8	23,8	45,00р.	1,07р.	25,87р.	4,2	8,6	14	200,7	0,19	251
		яйцо	1,07	1,07	10,50р.	21,00р.							
		молоко или вода	23,8	23,8	69,00р.	1,64р.							
		дрожжи	0,7	0,7	430,00р.	0,30р.							
		сахар	0,8	0,8	90,00р.	0,07р.							
		масло растительное	3,2	3,2	152,00р.	0,49р.							
		повидло	5	5	260,00р.	1,30р.							
чай с молоком	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	2,05р.	0,07	0,01	7,1	29	0	378
		молоко	38,2	38,2	69,00р.	1,04р.							
		сахар/ вода	7/130	7/130	90,00р.	0,90р.							
ИТОГО	180	ИТОГО					27,92р.	4,27	8,61	21,10	229,70	0,19	
Итого за день							112,48р.	32,09	30,477	194,77	1247,94	29,40	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

каша молочная геркулесовая вязкая	150	молоко	75	75	69,00р.	5,18р.	11,71р.	5,05	5,56	24,18	166,6	0	182
		геркулес	33	33	63,00р.	2,08р.							
		сахар	5	5	90,00р.	0,45р.							
		масло сливочное	5	5	800,00р.	4,00р.							
		вода	45	45	0,00р.	- р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
		масло сливочная	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,05	8,2	0,09	74,8	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	470,00р.	0,12р.	0,74р.	0,05	0,02	7,88	31,57	0,03	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	330						21,77р.	17,98	21,04	49,84	467,77	0,53	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	4,60р.	9,50р.	9,50р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	-----	---------------	-----	-----	--------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	120,00р.	4,14р.	4,14р.	0,16	0,02	0,5	2,8	2	70
борщ сибирский	150	свекла	30	24	40,00р.	0,78р.	5,89р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	111
		капуста	15	12	45,00р.	0,68р.							
		картофель	8	6	10,50р.	1,28р.							
		фасоль	6	6	170,00р.	1,02р.							
		морковь	7,8	7,5	45,00р.	0,35р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		томатная паста	5	5	205,00р.	1,03р.							
сметана прокипяченная	5	5	233,00р.	1,17р.									
рыба припущенная	50	минтай	100	50	165,00р.	16,50р.	17,37р.	8,4	4,5	2,2	74	3,45	371
		масло растительное	5	5	152,00р.	0,76р.							
		лук репчатый	3	2	35,00р.	0,11р.							
картофель отварной	120	картофель	160	120	45,00р.	7,20р.	10,40р.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		масло сливочное	4	4	800,00р.	3,20р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
лимонный напиток	150	лимон	12	12	150,00р.	1,80р.	3,42р.	0,07	0	16,9	65,1	3,45	394
		сахар	18	18	90,00р.	1,62р.							
		вода	129	129									
ИТОГО	560						44,19р.	16,90	8,51	64,46	393,10	20,92	

ПОЛДНИК

кондитерские изделия	30	кондитерские изделия	30	30	170,00р.	5,10р.	5,10р.	5,2	8,6	28,6	2,7	0,35	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	52,00р.	7,80р.	7,80р.	0,4	0,4	9,8	44	10	707
ИТОГО	180						12,90р.	5,60	9,00	38,40	46,70	10,35	
Итого за день							88,36р.	40,88	38,95	162,5	951,57	41,8	

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	крупя рисовая	42	42	102,00р.	4,28р.	14,89р.	3,3	10,2	50,5	304,5	1,4	300
		масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	8,80р.							
		изюм	7,6	7	320,00р.	2,43р.							
		сахар	7,5	7,5	90,00р.	0,68р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	411
			чай с сахаром	150	0,2	0,2							
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	150	130									
ИТОГО	330						16,95р.	6,03	17,88	75,42	484,7	1,43	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	45,60р.	6,70р.	6,70р.	0,4	0,4	9,8	44	10	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	35,00р.	2,10р.	4,36р.	1,7	1,5	12,6	72	6	88
		макаронные изделия	6	6	60,00р.	0,36р.							
		морковь	7,2	6	45,00р.	0,32р.							
		лук репчатый	7,8	7,6	35,00р.	0,27р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		бульон или вода	105	105		- р.							
котлета	60	говядина	60	44	600,00р.	26,40р.	28,94р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	11	11	44,00р.	0,48р.							
		молоко или вода	14	14	69,00р.	0,97р.							
		сухари	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
рагу из овощей	120	картофель	70	52	45,00р.	3,15р.	12,31р.	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	148
		морковь	24	13,4	35,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	11,5	10	35,00р.	0,61р.							
		капуста свежая белокочанная	16,9	12	35,00р.	0,47р.							
		масло растительное	5	5	152,00р.	0,76р.							
		мука пшеничная	1,2	1,2	45,00р.	0,30р.							
		томатная паста	7	7	205,00р.	1,44р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	15	130,00р.	1,95р.	3,03р.	0,4	0	23,2	93	1,15	394
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	144	144									
ИТОГО	580						50,77р.	21,44	19,75	101,94	673,95	20,53	

ПОЛДНИК

булочка домашняя	50	молоко или вода	12,7	12,7	69,00р.	0,88р.	9,96р.	3,2	5,3	27,6	171,1	0,12	769
		мука пшеничная	32,5	32,5	45,00р.	1,46р.							
		сахар для отделки	1,6	1,6	90,00р.	0,14р.							
		сахар	5,5	5,5	90,00р.	0,65р.							
		яйца	0,9	0,9	10,50р.	0,28р.							
		масло сливочное	7,4	7,4	800,00р.	5,92р.							
		дрожжи	0,85	0,85	470,00р.	0,40р.							
		мука на подпыл	1,7	1,7	45,00р.	0,08р.							
		масло растительное	1	1	152,00р.	0,15р.							
ряженка	150	ряженка	155	150	82,00р.	12,71р.	12,71р.	4,5	9	6,08	126,7	1,05	420
ИТОГО	200						22,67р.	7,70	14,30	33,68	297,80	1,17	
Итого за день							97,09р.	35,57	52,33	220,84	1500,45	33,13	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

запеканка из творога	150	творог	140,7	138	372,00р.	52,34р.	63,91р.	26,31	18	25,7	370,5	0,36	251
		крупа манная	9	9	46,00р.	0,41р.							
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		яйцо	4	4	10,50р.	0,04р.							
		сухари панировочные	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло сливочное	6	6	800,00р.	4,80р.							
		сметана	20	20	232,00р.	4,64р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	0,74р.	0,05	0,02	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	330						65,97р.	32,53	30,18	50,62	605,07	0,385	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	46,50р.	6,98р.	6,98р.	0,9	0	18,18	76	3,6	
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	---	-------	----	-----	--

ОБЕД

суп из овощей	150	картофель	40,2	30	41,00р.	1,65р.	4,34р.	1,3	2,6	7,4	59,4	12	135
		морковь	7,8	7,2	40,00р.	0,31р.							
		лук репчатый	7,2	6	40,00р.	0,29р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		капуста	15	12	45,00р.	0,68р.							
		горошек зеленый	7,2	4,8	132,00р.	0,95р.							
биточки рыбные	60	вода или бульон	114	114	- р.	- р.	16,81р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	388
		минтай	84	39,6	165,00р.	13,86р.							
		хлеб пшеничный	10,8	10,8	44,00р.	0,48р.							
		молоко или вода	15,6	15,6	69,00р.	1,08р.							
		сухари панировочные	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло растительное	6	6	152,00р.	0,91р.							
картофель отварной	120	картофель	160	120	45,00р.	7,20р.	10,40р.	2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	336
		масло сливочное	4	4	800,00р.	3,20р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37,5	130,00р.	1,95р.	3,03р.	0,4	0	23,5	93	0,15	394
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	144	144									
ИТОГО	540						37,55р.	20,15	12,03	79,79	591,83	39,4	

ПОЛДНИК

кондитерские изделия	30	кондитерские изделия	30	30	170,00р.	5,10р.	5,10р.	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
кофейный напиток с молоком	150	молоко	92	92	60,00р.	5,52р.	5,99р.	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	414
		кофейный напиток	2	2	430,00р.	0,86р.							
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	65	65									
ИТОГО	180						11,09р.	25,17	20,61	40,27	452,33	#ЗНАЧ!	
Итого за день							121,59р.	78,75	62,82	188,86	1725,23	#ЗНАЧ!	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

суп молочный с макаронными изделиями	150	молоко	75	75	69,00р.	5,18р.	6,97р.	2,48	3,88	11,3	90,12	1,05	160
		вода	63	63	- р.	- р.							
		вермишель	12	12	45,00р.	0,54р.							
		масло сливочное	1,4	1,4	800,00р.	1,12р.							
		сахар	1,4	1,4	90,00р.	0,13р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.							
	15	сыр российский	16	15	600,00р.	9,60р.	8,00р.	0,05	8,2	0,09	74,8		
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	550,00р.	0,11р.	0,74р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	355						26,63р.	10,3	16,16	38,08	339,61	1,08	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	100	100	80,00р.	8,00р.	8,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	------	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	овощи натуральные соленые или свежие	30	30	120,00р.	3,60р.	3,60р.	0,16	0,02	0,5	2,8	2	70
щи из свежей капусты с картофелем	150	картофель	24	18	35,00р.	0,84р.	5,54р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		капуста	37,5	30	45,00р.	1,69р.							
		морковь	7,8	7,5	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	40,00р.	0,29р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
		томатное пюре	1,5	1,5	205,00р.	0,31р.							
плов из птицы	60/120	сметана прокипяченная	5	5	320,00р.	1,60р.	33,35р.	17,9	20,7	29,2	375,5	4,14	321
		птица	115,2	82,8	220,00р.	25,34р.							
		масло растительное	9,6	9,6	152,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	10,8	9,6	35,00р.	0,61р.							
		морковь	12	9,6	45,00р.	0,54р.							
		томатное пюре	6	6	205,00р.	1,23р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из свежих плодов	150	яблоки	34,05	30	90,00р.	3,06р.	4,41р.	0,8	0	119,4	488	8,6	390
		сахар	15	15	90,00р.	1,35р.							
		вода	129	129									
ИТОГО:	540						49,87р.	27,47	24,79	196,04	1 127,75	30,54	

ПОЛДНИК

хлеб йодированный	50	хлеб йодированный	50	50	64,00р.	3,20р.	3,20р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,3	550,00р.	0,11р.	1,70р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		лимон	6	5,5	160,00р.	0,96р.							
ИТОГО	200						4,90р.	2,47	1,41	45,95	206,7	1,42	
Итого за день							89,40р.	40,64	42,76	289,87	1718,06	43,04	

ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК													
каша вязкая молочная "Дружба"	150	крупа рисовая	10,5	10,5	102,00р.	1,07р.	9,83р.	4,67	5,79	20,78	150,75	1,4	84
		крупа пшено	14,2	14,2	54,00р.	0,77р.							
		молоко	75	75	69,00р.	5,18р.							
		вода	48,7	48,7		- р.							
		сахар	4,5	4,5	90,00р.	0,41р.							
		масло сливочное	3	3	800,00р.	2,40р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	0,74р.	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	330						11,89р.	7,4	13,467	45,7	330,92	1,425	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	45,60р.	7,07р.	7,07р.	0,75	0	15,15	64	10,5	707

ОБЕД													
овощи натуральные свежие или соленые	30	овощи натуральные свежие или соленые	30	30	120,00р.	3,60р.	3,60р.	0,16	0,02	0,5	2,8	2	70
борщ с капустой и картофелем	150	свекла	30	24	49,00р.	1,47р.	7,06р.	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	63
		картофель	16	12	35,00р.	0,56р.							
		капуста белокочанная	15	12	45,00р.	0,68р.							
		морковь	7,8	7,5	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		томатная паста	4,5	4,5	205,00р.	0,92р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		сметана прокипяченная	5	5	232,00р.	1,16р.							
бульон или вода	142,5	142,5		- р.									
мясо тушеное	50	говядина	56,5	41,5	600,00р.	24,90р.	26,32р.	16,2	13,3	11,03	228	3,71	413
		морковь	2	1,5	45,00р.	0,09р.							
		лук репчатый	2	1,5	35,00р.	0,16р.							
		масло растительное	2	1,5	152,00р.	0,30р.							
		томатная паста	4	4	205,00р.	0,80р.							
		мука пшеничная	1,5	1,5	45,00р.	0,07р.							
каша рассыпчатая	120	крупа гречневая или ячневая	56,8	56,8	43,00р.	2,44р.	8,84р.	8,4	10,8	41,2	303	0	297
		пшеничная	48	48	69,00р.	3,31р.							
		масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
лимонный напиток	150	лимон	12	12	160,00р.	1,92р.	3,54р.	0,07	0	16,9	65,1	3,45	394
		сахар/вода	18/160,5	18/160,5	90,00р.								
ИТОГО	580						52,33р.	33,88	29,83	118,7	885,5	26,13	

ПОЛДНИК													
оладьи с повидлом	50	мука пшеничная	23,8	23,8	45,00р.	1,07р.	5,14	4,2	8,6	14	200,68	0,45	251
		сахар	0,79	0,79	90,00р.	0,07р.							
		масло растительное	3,2	3,2	152,00р.	0,49р.							
		яйцо	1,07	1,07	10,50р.	0,90р.							
		дрожжи	0,7	0,7	320,00р.	0,22р.							
		молоко или вода	23,8	23,8	69,00р.	1,64р.							
		повидло	5	5	150,00р.	0,75р.							
чай с молоком	150	чай	0,2	0,2	570,00р.	0,11р.	3,38р.	0,07	0,01	7,1	29	0	378
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		молоко и вода	38,2/75	38,2/75	69,00р.								
ИТОГО	200						8,52р.	4,27	8,61	21,1	229,68	0,45	
Итого за день							79,81р.	46,3	51,907	200,65	1510,1	38,505	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

каша жидкая молочная манная	150	крупа манная	23,2	23,2	45,00р.	1,04р.	12,63р.	3,1	6,3	19,6	151,5	1,05	311
		масло сливочное	4,5	4,5	800,00р.	3,60р.							
		сахар	4,5	4,5	90,00р.	0,41р.							
		молоко	75	75	69,00р.	5,18р.							
		вода	60	60		- р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,32р.	1,32р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.						
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	470,00р.	0,09р.	0,72р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	7	7	90,00р.	0,63р.							
		вода	130	130		- р.							
ИТОГО	340						22,67р.	9,33	19,42	46,05	396,49	1,08	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	сок	155	150	45,60р.	7,07р.	7,07р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	-----	-----	-----	---------	--------	--------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	овощи натуральные соленые или свежие	30	30	120,00р.	3,60р.	3,60р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37,5	30	40,00р.	1,50р.	5,43р.	1,04	2,93	5,09	50,85	11,8	73
		картофель	24	18	40,00р.	0,96р.							
		морковь	7,8	7,5	45,00р.	0,35р.							
		лук репчатый	7,2	6	35,00р.	0,25р.							
		томат пюре	1,5	1,5	205,00р.	0,31р.							
		масло растительное	3	3	152,00р.	0,46р.							
		вода	160	160		- р.							
птица отварная	50	бройлер - цыпленок	88	63	220,00р.	19,36р.	19,47р.	12,66	8,16	0	124	0	317
		лук репчатый	3	2	35,00р.	0,11р.							
макаронные отварные с овощами	120	макаронные	37,3	37,3	58,00р.	2,16р.	8,90р.	9,72	10,9	38,3	300,6	0,12	205
		морковь	10	8	45,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	7,5	6	35,00р.	0,26р.							
		томатное пюре	6	6	205,00р.	1,23р.							
		масло сливочное	6	6	800,00р.	4,80р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	44,00р.	1,49р.	1,49р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	55,00р.	1,65р.	1,65р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	150,00р.	1,35р.	5,07р.	0,3	0	29,5	119,2	1,05	352
		сахар	18	18	90,00р.	1,62р.							
		крахмал	6	6	350,00р.	2,10р.							
		вода	162	162									
ИТОГО	560						46,02р.	18,79	14,99	115,24	684,05	18,97	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	30	кондитерское изделие	30	30	170,00р.	5,10р.	5,10р.	5,15	5,76	32,54	216	24,69	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	45,60р.	6,84р.	1,93р.	0,75	0	15,15	64	3	707
ИТОГО	180						7,03р.	5,90	5,76	47,69	280,00	27,69	
Итого за день							82,79	34,92	40,17	227,16	1436,54	51,34	