

**муниципальное образование
Тосненский район Ленинградской области**

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение № 37
«Детский сад комбинированного вида п.Сельцо»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
№ 53.8 от 01.09.2020 года

Десятидневное меню

1 день

	Выход	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
			Завтрак					
Макаронны отварные, сладкие со сливочным маслом	160,0	Макаронны	60	60	6,24	0,66	41,82	202,2
		Масло слив.	10	10	7,07	7,8	0,1	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Сыр кусочком	20,0	Сыр	21,5	20	4,6	5,8	-	72,0
Кисель	200,0	Кисель сухой	25	25	-	-	22,0	88,0
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Печенье	40,0	Печенье	40	40	4,16	2,08	30,42	183,2
			Второй завтрак					
Яблоки	100,0	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0
			Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками на к/м бульоне	250,0	Картофель	87	65	1,3	0,26	11,24	52,0
		Мясо на кости	50	37	6,88	5,92	-	80,66
		Лук репчатый	10	8	0,1	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	6,56
		Яйцо	1/8	5	1,59	1,44	0,09	20,0
Капуста тушёная с мясом	220,0	Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Капуста белокач. св.	250	200	3,6	0,8	9,4	54,0
		Мясо	60	45	8,37	7,2	-	98,1
		Масло слив.	5	5	3,53	3,9	0,05	35,45
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	6,56
Компот из сухофруктов	180,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
			Уплотнённый полдник					
Помидоры свежие кусочком Рыбная котлета с картофельным пюре и белым соусом хлеб	60,0	Помидоры	63	60	0,66	0,12	2,28	13,8
	80,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
	30,0	яйцо	1/8	5	1,59	1,44	0,09	20,0
	30,0	Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Масло раст.	7	7	-	6,99	-	62,93
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,02
		Мука	3	3	0,3	0,03	2,7	10,02
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Молоко св.	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
Какао на молоке сладкое	200,0	Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
		Молоко св.	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Какао	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

2 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
			завтрак					
Сырники из творога со сливочным маслом	160,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
	10,0	Мука	30	30	3,09	0,33	20,7	100,2
		Яйцо	1/4	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	15	15	0,1	11,7	0,15	106,35
Булка Кефир	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
	200	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
Вафли	30,0	Вафли	30	30	0,96	0,84	24,03	105
			Второй завтрак					
Киви	65	Киви	100	65	0,58	0,06	1,95	21,45
Сок фруктовый	100	Сок фрукт.	100	100	1,0	-	18,2	76,0
			Обед					
Салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом	60,0	Капуста св.белокачан.	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
Суп вермишелевый на к/м бульоне	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук репчатый	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Мясо гов. н/к	30	22	4,09	3,52	-	47,96
		Вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7
Плов из кури	220,0	Кура	120	76	13,83	13,98	0,53	183,16
Компот из сухофруктов		Рис	50	50	3,5	0,5	35,7	165,0
		Масло слив.	12	12	0,08	9,36	0,12	85,08
		Масло раст.	5	5	-	4,99	-	44,95
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Морковь	40	32	0,42	0,03	2,69	10,88
	180	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
			Уплотнённый полдник					
Сосиска отварная с тушеной свеклой	69,0	Сосиски	70	69	7,18	13,87	0,55	155,94
	160,0	Свекла	220	176	2,64	0,18	17,67	73,92
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Чай с молоком		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Чай	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	30,0	Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

3 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
			Завтрак					
Каша пшеничка вязкая на молоке со сливочным маслом, сладкая	200,0	Пшеничка	35	35	4,37	0,24	25,13	114,1
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Какао на молоке сладкое	200	Молоко св.	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Какао	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка маслом	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
сыром	20,0	Сыр	21,5	20	4,6	5,8	-	72,0
			Второй завтрак					
Груша	75,0	Груша	94	75	0,3	0,22	7,12	31,5
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
			Обед					
Салат из свежей моркови и яблок с раст. маслом	60,0	Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Морковь	55	44	0,57	0,05	4,62	18,7
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
Суп «Снежок» вегетарианский		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,29
		Зел. горошек	15	10	0,32	0,02	0,65	4,0
Рыба тушеная в сметане с картофельным пюре		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
	100,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
Компот из свежих фруктов		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Яблоки	11	7,5	0,03	0,03	0,73	3,37
		Груши	11	7,5	0,03	0,02	0,71	3,15
хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
			Уплотнённый полдник					
Капуста цветная отварная, запеченная с крутым рубленым яйцом и со сливочным маслом. Кофейный напиток на молоке сладкий	250,0	Капуста цветн.	350	244	6,1	0,73	10,98	12,0
		Яйцо	1	40	12,7	11,5	07	157,0
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
	200,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		кофе	2	2	-	-	-	-
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	80,0	Мука	40	40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
Булка Выборгская сдоба		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Яйцо	¼	10	3,17	2,84	0,17	39,25
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Повидло	30	30	0,09	-	18,06	117,0
		Печенье	10	10	0,78	0,81	7,66	41,4

4 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша пшеничная с тыквой на молоке сладкая со сливочным маслом	250,0	Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
		Пшено	20	20	2,3	0,66	13,3	69,6
		Тыква	200	142	0,4	-	8,4	36,0
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Булка	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
Второй завтрак								
Апельсины	100,0	Апельсины	143	100	0,9	0,2	8,1	40,0
Обед								
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным. маслом Суп овощной на к/м бульоне	60,0	Огурцы	35	30	0,24	0,03	1,02	4,2
		Помидоры	35	30	0,33	0,06	1,14	6,9
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Капуста	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96
		Морковь	30	24	0,31	0,02	2,02	8,16
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Зел. Горошек	20	13	0,42	0,03	0,84	5,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Мясо на кости	20	14	2,6	2,24	-	30,52
мясная котлета с картофельным пюре	70	Мясо	80	69	12,83	11,04	-	150,42
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
Компот из сухофруктов Хлеб		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Блины со сливочным маслом	180,0	Мука	60	60	6,18	0,66	41,4	200,4
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Масло слив.	15	15	0,09	11,7	0,15	106,35
		Масло раст.	10	10	-	9,99	-	89,9
		Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,0	-	18,2	76,0

5 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоко	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
		Изюм	11	11	0,14	-	6,83	28,49
	30,0	Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кофейный напиток на молоке сладкий		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0
	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Второй завтрак								
Бананы	100,0	Бананы	125	100	1,5	0,1	19,2	89,0
сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с рыбой и со сметаной	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Рыба	52	37	5,92	0,22	-	25,53
		Картофель	80	60	1,2	0,24	10,38	48,0
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
Шницель мясной рубленный с гречей рассыпчатой и со сливочным маслом		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
	70,0	Мясо	80	73	13,58	11,68	-	159,14
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2
		Греча	60	60	7,56	1,98	37,26	201,0
		Масло слив.	10	10	0,06	7,8	0,1	70,9
Компот из сухофруктов	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Оладьи из кабачков со сметанным соусом	180,0	Кабачки	250	168	1,0	0,5	8,23	38,64
	30,0	Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Мука	25	25	2,57	0,27	17,25	83,5
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,5
		Масло раст.	10	10	-	9,99	-	89,9
		Сметана	15	15	0,42	3,0	0,48	30,9
Какао на молоке сладкое		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Молоко	180	180	5,4	4,5	8,46	93,6
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Како	2	2	-	-	-	-
Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

6 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша манная на молоке со сливочным маслом	180,0	Манка	25	25	2,57	0,25	16,97	82,0
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	40,0	Яйцо	1	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Чай	2	2	-	-	-	-
	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
Пряники	50,0	Пряники	50	50	5,2	2,6	38,4	229,0
Второй завтрак								
Яблоки	88,0	Яблоки	100	88	0,35	0,35	8,62	39,6
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Помидор свежий кусочком суп фасолевым с мясом	50,0	Помидор	65	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	250,0	Мясо без кости	20	18	3,35	2,88	-	39,24
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Фасоль	20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Овощи тушеные с мясом	230,0	Мясо без кости	60	54	10,04	8,64	-	117,72
Кисель плодово- ягодный хлеб		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Капуста бел.	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96
		Морковь	60	48	0,62	0,05	4,03	16,32
		Кабачки	60	40	0,24	0,12	1,96	9,2
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Зел.горошек	20	13	0,42	0,03	0,84	5,2
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Кисель сухой	25	25	-	-	22,0	88,0
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Сельдь с луком и растительным маслом	50,0	Сельдь	77	37	7,07	6,51	-	86,95
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
	140,0	Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
Картофельное пюре		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	30,0	Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	200	Чай	2	2	-	-	-	-
Хлеб Чай сладкий		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	60,0	Мука	40	40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
Венская булочка		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Молоко	20	20	0,56	0,05	0,94	10,4
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97

7 день

	Выход	Наименование	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
продуктов								
			Завтрак					
Каша гречневая вязкая на молоке со сливочным маслом	200,0	Греча	35	35	4,41	1,15	21,73	117,25
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка со сливочным маслом	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
			Второй завтрак					
Апельсины	100,0	Апельсины	143	100	0,9	0,2	8,1	40,0
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
			Обед					
Салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом Рассольник на курином бульоне с курой и со сметаной	60,0	Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Капуста б/к.	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Огурцы	20	20	0,16	0,02	0,68	2,8
		Перловка	15	15	1,17	0,21	10,14	48,3
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
Картофельная запеканка с отварным мясом и белым соусом		Кура	50	44	8,0	8,1	0,3	106,4
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
	180,0	Мясо н/к	100	73	13,58	11,68	-	159,14
		Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120,0
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
Компот из сухофруктов		Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
			Уплотненный полдник					
Зразы морковные с рисом, яйцом и сливочным маслом	230,0	Морковь	230	184	2,39	0,18	15,46	62,56
		Молоко	40	40	1,12	1,0	1,88	20,8
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Рис	20	20	1,4	0,2	14,28	66,0
		Яйцо	½	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,5	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Мука	10	10	1,03	0,11	6,9	3,34
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	151
Йогурт	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
Печенье	40,0	Печенье	40	40	4,16	2,08	30,72	183,2

8 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Рыба отварная по-польски с рисом	60,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	130,0	Яйцо	½	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Рис	50	50	3,5	0,5	36,7	165,0
Чай сладкий с лимоном	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-
	15,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Лимон	25	15	0,13	0,01	0,45	4,95
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
Булка с маслом	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
Второй завтрак								
Виноград	100,0	Виноград	114	100	0,6	0,2	15,0	65,00
Обед								
Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	60,0	Капуста б/к	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
Свекольник с мясом и со сметаной	250,0	Свекла	60	48	0,72	0,05	4,8	20,16
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Мясо б/к	20	18	3,35	2,88	-	39,24
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Сметана	10	10	0,28	0,25	0,32	20,6
	Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97	
Кура отварная порционная с картофельным пюре и белым соусом	55,0	Кура	120	76	13,83	13,98	0,53	183,16
	140,0	Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
	50,0	Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Мука	3	3	0,32	0,04	2,03	9,93
Компот из сухофруктов	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	147,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	7,24
Уплотненный полдник								
Сырники из творога с изюмом и сгущенным молоком	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
	30,0	Мука	30	30	3,09	0,39	20,7	99,3
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
Йогурт		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0
	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131

9 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
		Завтрак						
Крупеник гречневый со сливочным маслом	220,0	Греча	50	50	6,3	1,65	31,05	167,5
		Молоко	40	40	1,12	1,0	1,88	20,8
		Творог	40	40	6,4	4,4	0,4	68,0
		Сметана	15	15	0,42	3,0	0,48	30,9
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
Сок фруктовый – булка	200,0	Сок фруктовый	200	200	0,5	-	9,1	38,0
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
		Второй завтрак						
Груша	100,0	Груша	114	100	0,4	0,3	9,5	42,0
		Обед						
Суп молочный рисовый	250,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Рис	15	15	1,05	0,15	10,71	49,5
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Масло слив.	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27
	80,0	Печень	70	63	11,28	2,33	-	66,15
Оладьи из пчени запеченные со сметаной с тушеной морковью		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
	180,0	Мука	9	9	0,93	0,1	6,21	30,06
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
		Масло раст.	7	7	-	6,99	-	62,93
Компот из свежих фруктов		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Морковь	250	200	2,6	0,2	16,8	68,0
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Яблоки	11	7,5	0,03	0,03	0,73	3,37
		Груши	11	7,5	0,03	0,02	0,71	3,15
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	50,0	Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Уплотненный полдник						
Салат из свежих огурцов и помидор с раст.маслом	60,0	Огурцы	35	30	0,24	0,03	1,02	4,2
		Помидоры	35	30	0,33	0,06	1,14	6,9
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	180,0	Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120,0
Картофельные котлеты со сливочным маслом	10,0	Мука	20	20	2,06	0,22	13,8	66,8
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Масло слив.	15	15	0,09	11,7	0,15	106,35
Чай с молоком	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
Булка	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	18,34

10 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом сладкая	200,0	Геркулес	25	25	2,75	1,55	12,52	76,25
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
с маслом и сыром	20,0	Сыр	21	20	4,6	5,8	-	72,0
Второй завтрак								
Яблоки	100,0	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Куриный бульон с гренками	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Кура	50	44	8,0	8,1	0,26	106,0
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Беф-строганов с макаронами и со сметанным соусом	100,0	Булка	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	130	Мясо б/к	70	64	11,9	10,24	-	139,52
Компот из сухофруктов Хлеб		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
		Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Макаронны	50	50	5,35	0,65	34,2	167,5
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотненный полдник								
Рыба тушеная с овощами с картофельным пюре	120,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Морковь	50	40	0,52	0,04	3,36	13,6
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Картофель	147	110	2,0	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кефир	200,0	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
Булка	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	183,4