

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
Новоспасский детский
сад № 8 «Южный остров»


И.Д. Головченко

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ – РАСКЛАДКА ДЛЯ
ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ Д\С № 8
«ЮЖНЫЙ ОСТРОВ»
С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**П.г. т. Новоспасское
2015 год**

10 – дневное меню для детского сада.

1 День

Название блюда	Количество продуктов, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
ЗАВТРАК					
<i>Вермишель молочная</i>					
1. Вермишель	20	2,08	0,18	15,04	66,4
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
4. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
Выход готового блюда:	200	7,96	12,96	29,6	240,4
<i>Какао с молоком</i>					
1. Какао	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
2. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Масло сливочное	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Выход готового блюда:	50/5	4,21	8,9	24,14	188,3
ОБЕД					
<i>Салат из свежей капусты</i>					
1. Капуста	80	1,4	-	4,3	22,4
2. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
3. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	60	1,5	3,67	4,86	61,74
<i>Суп картофельный на курином бульоне</i>					
1. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
2. Морковь	15	0,1	-	0,56	2,64
3. Лук	15	0,15	-	0,86	3,87
4. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
5. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	250	1,65	10,05	12,5	125,29
<i>Плов с мясом кур</i>					
1. Отварное мясо курицы	80	5,34	1,98	-	40,2
2. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
3. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
4. Рис	45,0	5,25	0,45	57,97	242,2
5. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
6. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
7. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	180	11,27	12,48	59,96	365,91
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36

2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Творожно-манный пудинг со сметаной</i>					
1. Творог	200	21,8	16,6	5,92	253,8
2. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
3. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
4. Сахар	6	-	-	7,45	28,05
5. Яйцо	1/2	3,81	3,45	0,21	47,1
6. Молоко	40	1,12	1,28	1,88	23,2
7. Сметана	10	0,89	8,05	1,25	81,65
8. Манка	10	2,26	0,14	14,66	65,2
Выход готового блюда:	200/45	30,16	33,57	31,41	571,3
<i>Какао с молоком</i>					
1. Какао	1,66	0,4	0,18	0,46	6,14
2. Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116
3. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	6,0	6,58	19,84	159,54
ИТОГО:		69,93	93,43	250,62	2054,64
2 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша геркулесовая молочная</i>					
1. «Геркулес»	15	2,38	1,16	13,08	69,0
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	8,26	13,94	27,64	243,0
<i>Кофейный напиток на молоке</i>					
1. Кофейный напиток	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0
3. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	2,8	3,2	14,68	95,4
<i>Хлеб с маслом</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Масло сливочное	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Выход готового блюда:	50/5	4,21	8,9	24,14	188,3
ОБЕД					
<i>Щи с мясом</i>					
1. Капуста	100	1,4	-	4,3	22,4
2. Морковь	15	0,1	-	0,56	2,64
3. Картофель	120	1,12	-	11,04	46,48
4. Лук	15	0,15	-	0,86	3,87
5. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
6. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
7. Мясо	20	8,13	2,13	-	40,3
Выход готового блюда:	250	11,04	5,99	16,78	170,19
<i>Вермишель отварная</i>					
1. Вермишель	55	5,25	0,5	37,65	166,05
2. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8

Выход готового блюда:	100	5,39	0,69	37,67	183,85
<i>Тефтеля мясная</i>					
1. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
2. Мясо	80	118	3,92	-	80,64
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
5. Хлеб пшеничный	10	0,83	0,13	4,81	22,7
Выход готового блюда:	80	16,21	11,36	5,9	208,81
<i>Подлива</i>					
1. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
2. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
3. Лук	15	0,15	-	0,86	3,87
4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
5. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
6. Мука	15	0,53	0,06	3,66	1,64
Выход готового блюда:	40	1,07	3,92	5,63	67,35
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Омлет</i>					
1. Яйцо	1	7,62	6,9	0,24	94,2
2. Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0
3. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
4. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	180	10,56	13,96	5,14	206,7
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	150	0,12	-	10,4	38,06
<i>Хлеб пшеничный</i>					
1. Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
<i>Банан</i>					
1. Банан	75	0,15	-	5,1	20,7
ИТОГО:		65,28	62,77	221,84	1708,22
3 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша рисовая молочная</i>					
1. Рис	15	1,75	0,15	19,32	80,7
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	7,63	12,93	33,88	254,7
<i>Какао с молоком</i>					
1. Какао	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	5,6	6,4	19,38	153,4
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>					

1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Сыр	5	1,22	1,38	0,12	18,26
Выход готового блюда:	50/5	5,37	2,03	24,17	131,76
ОБЕД					
<i>Рассольник на мясном бульоне</i>					
1. Картофель	120	1,12	-	11,04	46,48
2. Морковь	15	0,1	-	0,56	2,64
3. Лук репчатый	15	0,15	-	0,86	3,87
4. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
5. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
6. Перловка	10	1,57	0,32	8,5	41,12
7. Огурец консервированный	30	0,18	-	0,33	2,1
Выход готового блюда:	250	3,14	8,11	21,33	166,21
<i>Капуста тушённая с мясом</i>					
1. Капуста	220	2,8	-	-	44,8
2. Мясо отварное	80	11,28	3,92	-	80,64
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Масло растительное	4	-	7,1	-	71,0
5. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
6. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
7. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
Выход готового блюда:	200	14,15	15,14	10,59	240,95
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Картофельное пюре</i>					
1. Картофель	210	3,5	-	28,5	145,2
3. Молоко	50	1,12	1,28	1,88	23,2
4. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
Выход готового блюда:	160	4,64	5,4	30,42	201,7
<i>Рыба сельдь</i>					
1. Масло растительное	4	-	7,1	-	71,0
2. Рыба	180	17,4	0,45	-	75,0
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
Выход готового блюда:	100	18,45	11,73	10,84	212,59
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	150	0,12	-	10,4	38,06
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,15	0,65	24,05	113,5
<i>Яблоко</i>	75	0,09	-	3,6	12,42
ИТОГО:		60,72	62,81	239,99	1743,05
4 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша пшённая молочная</i>					
1. Пшено	15	2,14	0,58	12,66	66,8
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0

3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	8,28	13,36	27,22	240,5
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
<i>Хлеб пшеничный</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
ОБЕД					
<i>Суп гороховый с мясом кур</i>					
1. Картофель	120	1,12	-	11,04	46,48
2. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
3. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
4. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
5. Мясо курицы	20	1,78	0,66	-	13,4
6. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
7. Горох	30	6,15	0,6	14,85	298,0
Выход готового блюда:	250	9,32	9,05	27,35	434,39
<i>Икра свекольная</i>					
1. Свекла	150	1,12	-	11,44	30,72
2. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
3. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
4. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	110	18,08	16,14	1,11	221,77
<i>Вермишель отварная</i>					
1. Вермишель	55	5,25	0,5	37,65	166,05
2. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
Выход готового блюда:	100	5,39	0,69	37,67	183,85
<i>Гуляш мясной</i>					
1. Мясо отварное	80	11,28	8,92	-	80,64
2. Масло растительное	4	-	7,1	-	71,0
3. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
4. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
5. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
6. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
Выход готового блюда:	90	11,79	15,14	2,15	197,2
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>					
50	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Рогалик с повидлом</i>					
1. Мука пшеничная	60	6,36	0,78	43,92	197,4
2. Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,01	14,96
3. Масло растительное	4	-	3,76	-	34,92
4. Дрожжи	3	0,24	0,03	0,2	2,05
5. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
6. Молоко	20	0,56	0,64	0,94	11,6
7. Яйцо 1/15	3,33	0,3	0,32	0,01	5,0

8. Повидло	25	-	-	15,25	61,0
Выход готового блюда:	100	7,47	7,18	70,31	364,33
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
ИТОГО:		71,85	63,28	286,04	2049,42
5 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша манная молочная</i>					
1. Манка	15	2,26	0,14	14,66	65,2
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,6
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	8,14	12,92	29,22	238,9
<i>Кофейный напиток на молоке</i>					
1. Кофейный напиток	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
3. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Хлеб пшеничный</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
ОБЕД					
<i>Уха</i>					
1. Рыба	30	4,64	0,12	-	20
2. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
3. Лук репчатый	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
5. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
6. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
7. Пшено	5	0,6	0,14	3,16	16,7
Выход готового блюда:	200	6,63	8,05	15,66	159,69
<i>Гречка отварная</i>					
1. Гречка	45	9,45	2,55	51,0	246,75
2. Сливочное масло	3	0,02	4,12	0,04	33,3
Выход готового блюда:	110	9,47	6,67	51,04	280,05
<i>Котлета мясная</i>					
1. Мясо	70	7,22	2,86	-	60,49
2. Яйцо	¼	3,81	3,45	0,21	47,1
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Хлеб пшеничный	10	0,83	0,13	4,81	22,7
5. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
6. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
Выход готового блюда:	80	12,03	14,23	5,92	204,16
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
<i>Хлеб ржаной</i>					
	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Ватрушка с творогом</i>					

1. Мука	60	5,83	0,71	40,26	166,14
2. Творог	30	3,6	2,7	0,99	42,3
3. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
4. Молоко	20	1,4	1,6	2,35	29,0
5. Яйцо	1/4	3,81	3,45	0,21	47,1
6. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
7. Дрожжи	1	0,12	0,004	0,083	0,85
8. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	90	14,78	16,25	49,05	377,79
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
ИТОГО:		62,46	63,99	242,60	1703,01
6 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша гречневая молочная</i>					
1. Гречка	15	3,15	0,65	17,0	82,25
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Сахарный песок	5	-	-	5,12	22,4
4. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
Выход готового блюда:	200	9,03	13,43	31,46	255,95
<i>Какао с молоком</i>					
1. Какао	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
2. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Сыр	5	1,22	1,38	0,12	18,26
Выход готового блюда:	50/5	5,37	2,03	24,17	131,76
ОБЕД					
<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>					
1. Вермишель	20	2,08	0,18	15,04	66,4
2. Картофель	120	1,4	-	4,3	22,4
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
7. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
8. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	250	2,61	10,23	16,5	144,91
<i>Голубцы ленивые с мясом кур</i>					
1. Отварное мясо кур	80	5,34	1,98	-	40,2
2. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
3. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
4. Капуста	180	2,8	-	8,6	44,8
5. Рис	20	3,5	0,3	38,64	161,4
6. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
7. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	230	12,17	12,33	48,7	324,91
<i>Компот из сухофруктов</i>					

1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Салат из свежей моркови</i>					
1. Морковь	60	0,4	-	2,24	10,56
2. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
3. Сахар	2	-	-	4,63	17,8
Выход готового блюда:	40	0,4	3,67	6,87	65,06
<i>Сырники со сгущенным молоком</i>					
1. Мука	30	2,12	0,26	14,64	65,8
2. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
3. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
4. Творог	170	16,8	12,6	4,62	197,4
5. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
6. Яйцо	1/2	3,81	3,45	0,21	47,1
7. Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	14,0	82,5
Выход готового блюда:	200/25	24,81	28,48	38,63	487,2
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
<i>Яблоко</i>					
	60	0,09	-	3,6	12,42
ИТОГО:		61,78	75,39	248,64	1802,43
7 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша геркулесовая молочная</i>					
1. Геркулес	15	2,38	1,16	13,08	69,0
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,043	35,3
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	8,26	13,94	27,64	242,7
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	0,12	-	10,4	38,06
<i>Хлеб пшеничный</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
ОБЕД					
<i>Икра свекольная</i>					
1. Свекла	60	0,56	-	5,72	15,36
2. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
2. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	60	0,81	3,67	7,14	58,57
<i>Щи на курином бульоне со сметаной</i>					
1. Капуста	100	1,4	-	4,3	22,4

2. Морковь	15	0,1	-	0,56	2,64
3. Картофель	120	1,12	-	11,04	46,48
4. Лук	15	0,15	-	0,86	3,87
5. Масло сливочное	2	0,14	0,19	0,021	17,8
6. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
7. Мясо кур	25	4,23	1,47	-	30,24
8. Сметана	5	0,11	1,0	0,15	10,2
Выход готового блюда:	250	7,25	6,33	16,93	170,33
<i>Картофель по домашнему с мясом кур</i>					
1. Мясо кур	70	5,93	1,93	-	40,0
2. Картофель	250	3,5	-	28,5	145,2
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
5. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
6. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
7. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
Выход готового блюда:	230	9,25	9,72	30,49	266,41
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Ватрушка с повидлом</i>					
1. Мука	60	5,83	0,71	40,26	166,14
2. Повидло	25	-	2,7	15,25	42,3
3. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
4. Молоко	20	1,4	1,6	2,35	29,0
5. Яйцо	1/4	3,81	3,45	0,21	47,1
6. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
7. Дрожжи	1	0,12	0,004	0,083	0,85
8. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	90	14,78	16,25	49,05	377,79
<i>Кофейный напиток на молоке</i>					
1. Кофейный напиток	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
3. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Банан</i>	75	0,15	-	5,1	20,7
ИТОГО:		48,35	53,08	253,37	1648,92
8 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша «дружба» молочная</i>					
1. Пшено	10	2,4	0,58	12,66	66,8
2. Рис	10	1,75	0,15	19,32	80,7
3. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
4. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,4
4. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,04	35,6
Выход готового блюда:	200	10,03	13,51	46,54	321,5
<i>Кофейный напиток на молоке</i>					

1. Кофейный напиток	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
3. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Масло сливочное	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Выход готового блюда:	50/5	4,21	8,9	24,14	188,3
ОБЕД					
<i>Свекольник на мясном бульоне со сметаной</i>					
1. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
2. Свекла	80	0,56	-	5,72	15,36
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
5. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
6. Масло растительное	5	-	8,54	-	80,4
7. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
8. Сметана	20	0,42	4,0	0,6	40,8
Выход готового блюда:	250	2,52	16,66	19,34	227,55
<i>Гречка разварная</i>					
1. Гречка	45	9,45	2,55	51,0	246,75
2. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,36
Выход готового блюда:	110	9,47	6,67	51,04	280,05
<i>Гуляш мясной</i>					
1. Мясо отварное	80	11,28	8,92	-	80,64
2. Масло растительное	4	-	7,1	-	71,0
3. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
4. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
5. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
6. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
Выход готового блюда:	90	11,79	15,14	2,15	197,2
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>					
	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Блины со сгущенным молоком</i>					
1. Мука пшеничная	30	3,18	0,39	21,96	98,7
2. Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,5	87,0
3. Яйцо 1/10	5	0,63	0,57	0,03	7,85
4. Масло растительное	3	-	2,82	-	26,19
5. Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	14	82,5
Выход готового блюда:	100	9,81	10,7	43,04	302,24
<i>Ряженка</i>					
1. Ряженка 2,5%	200	6,4	5,0	8,4	110,0
2. Сахарный песок	7	-	-	9,75	40,2
Выход готового блюда:	200	6,4	5,0	18,15	150,2
<i>Банан</i>					
	60	0,15	-	5,1	20,7
ИТОГО:		61,56	68,29	277,81	2029,90

9 День**ЗАВТРАК**

<i>Каша манная молочная</i>					
1. Манка	15	2,26	0,14	14,66	65,2
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
3. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,04	35,6
4. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
Выход готового блюда:	200	8,14	12,92	29,22	239,2
<i>Какао с молоком</i>					
1. Какао	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
3. Сахар	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	4,2	4,8	16,98	124,4
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Сыр	5	1,22	1,38	0,12	18,26
Выход готового блюда:	50/5	5,37	2,03	24,17	131,76

ОБЕД

<i>Харчо на мясном бульоне</i>					
1. Рис	10	1,75	0,15	19,32	80,7
2. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
3. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
4. Лук репчатый	15	0,15	-	0,86	3,87
5. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,04	35,6
6. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
7. Чеснок свежий	3	-	-	-	-
Выход готового блюда:	250	3,4	10,2	31,82	205,99
<i>Зразы манные с мясом</i>					
1. Мясо отварное	75	7,22	2,86	-	60,49
2. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87
3. Крупа манная отварная	45	4,52	0,28	29,32	130,4
4. Яйцо	1/2	3,81	3,45	0,21	47,1
5. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
6. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,04	35,6
Выход готового блюда:	230	15,98	16,64	30,43	314,16
<i>Салат витаминный</i>					
4. Капуста	80	1,4	-	4,3	22,4
5. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
6. Масло растительное	2	-	3,67	-	36,7
Выход готового блюда:	60	1,5	3,67	4,86	61,74
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>					
	50	2,82	0,42	29,88	128,4

ПОЛДНИК

<i>Винегрет</i>					
1. Свекла	100	0,72	-	5,3	24,7
2. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
3. Лук	20	0,15	-	0,86	3,87

4. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
5. Огурец соленый	60	0,36	-	0,66	4,2
6. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,79
7. Зеленый горошек	20	0,2	-	0,46	2,66
Выход готового блюда:	220	2,65	3,67	18,88	121,25
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахарный песок	15	-	-	14,92	56,1
Выход готового блюда:	150	2,92	3,2	20,04	114,76
<i>Хлеб пшеничный</i>					
1. Хлеб пшеничный	30	4,15	0,65	24,05	113,5
ИТОГО:		51,29	58,20	251,78	1644,52
10 День					
ЗАВТРАК					
<i>Каша пшённная молочная</i>					
1. Пшено	15	2,4	0,58	12,66	66,8
2. Сахар	5	-	-	5,12	22,4
3. Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4
4. Масло сливочное	4	0,28	6,38	0,04	35,6
Выход готового блюда:	200	7,72	12,72	26,28	229,2
<i>Кофейный напиток на молоке</i>					
1. Кофейный напиток	1,5	-	-	-	-
2. Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0
3. Сахарный песок	10	-	-	9,98	37,4
Выход готового блюда:	200	2,8	3,2	14,68	95,4
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>					
1. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
2. Масло сливочное	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Выход готового блюда:	50/5	4,21	8,9	24,14	188,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
<i>Печенье</i>	25	2,26	0,31	1,53	52,59
<i>Сок</i>	200	-	-	24	96
ОБЕД					
<i>Борщ на м/к бульоне со сметаной</i>					
1. Картофель	150	1,12	-	11,04	46,48
2. Морковь	20	0,1	-	0,56	2,64
3. Лук репчатый	20	0,15	-	0,86	3,87
4. Капуста	80	1,4	-	4,3	22,4
5. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
6. Масло растительное	3	-	4,17	-	41,7
7. Мясо	20	1,78	0,66	-	13,4
8. Свекла	80	0,56	-	5,72	15,36
9. Томат	3	0,15	-	0,53	4,7
10. Сметана	5	0,11	1,0	0,15	10,2
Выход готового блюда:	250	5,39	9,45	23,20	189,05
<i>Пельмени с отварным мясом говядины</i>					
1. Мука	50,0	5,3	0,65	36,6	164,5
2. Яйцо	1	7,62	6,9	0,24	94,2

3. Мясо говядина	80,0	118,0	3,92	-	80,64
Выход готового блюда:	131	130,92	11,47	36,84	339,34
<i>Компот из сухофруктов</i>					
1. Сухие фрукты	10	0,16	-	6,45	27,36
2. Сахарный песок	15	-	-	15	62
Выход готового блюда:	200	0,16	-	21,45	89,36
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4
ПОЛДНИК					
<i>Плюшка с сахаром</i>					
1. Мука	60	5,83	0,71	40,26	166,14
2. Молоко	20	1,4	1,6	2,35	29,0
3. Сахарный песок	6	-	-	5,43	19,3
4. Масло сливочное	3	0,02	4,12	0,04	33,3
5. Масло растительное	3	-	3,67	-	36,7
6. Яйцо	1/4	3,81	3,45	0,21	47,1
7. Дрожжи	1	0,12	0,004	0,083	0,85
Выход готового блюда:	90	11,18	13,55	48,37	332,39
<i>Чай</i>					
1. Чай	0,6	0,12	-	0,42	0,66
2. Сахар	8	-	-	5,35	19,6
Выход готового блюда:	150	0,12	-	5,77	20,26
<i>Яблоко</i>	75	0,09	-	3,6	12,42
ИТОГО:		167,67	60,02	262,74	1772,71