

Администрация  
Лужского муниципального района Ленинградской области  
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  
**« Пехенецкий детский сад»**  
188267, Лужский район, д. Пехенец, ул. Школьная, д.8  
тел.: 8(81372)61-265,  
сайт: <http://peheneeds.ucoz.ru/> e-mail: [moiseicova2013@yandex.ru](mailto:moiseicova2013@yandex.ru)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего

МДОУ «Пехенецкий детский сад»

№ 50 по о/д от 31.08.2024 г

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД** **(для детей 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием)**

д. Пехенец 2024 г.

## ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                                     | Выход      |          | Химический состав |              |              | Вит. С      | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г  | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>   |            |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>                         | <b>200</b> |          | <b>8,98</b>       | <b>9,37</b>  | <b>35,51</b> | <b>1,32</b> | <b>262,68</b>                 |
| греча  | 30         | 30       |                   |              |              |             |                               |
| молоко   | 130        | 130      |                   |              |              |             |                               |
| сахар  | 5          | 5        |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное  | 5          | 5        |                   |              |              |             |                               |
| вода   | 80         | 80       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                      | 0,4        | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>                      | <b>200</b> |          | <b>4,5</b>        | <b>3,7</b>   | <b>19,6</b>  | <b>0,8</b>  | <b>127,1</b>                  |
| кофейный напиток                                       | 1,5        | 1,5      |                   |              |              |             |                               |
| сахар  | 13         | 13       |                   |              |              |             |                               |
| молоко   | 156        | 156      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая  | 70         | 70       |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВАФЛИ</b>   | <b>60</b>  |          | <b>0,8</b>        | <b>1,02</b>  | <b>23,2</b>  | <b>0</b>    | <b>106,2</b>                  |
| вафли с фруктово-ягодной начинкой                      | 60         | 60       |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                               |            |          | <b>14,28</b>      | <b>14,09</b> | <b>78,31</b> |             | <b>485,98</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                                      |            |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>СОК</b>   | <b>100</b> |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| сок  | 100        | 100      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК:</b>                            |            |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| <b>Обед</b>  |            |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ</b>                       | <b>50</b>  |          | <b>0,4</b>        | <b>0</b>     | <b>1,7</b>   | <b>12</b>   | <b>8,4</b>                    |
| помидор  | 50         | 50       |                   |              |              |             |                               |
| <b>РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)</b> | <b>200</b> |          | <b>8,8</b>        | <b>9,4</b>   | <b>16,6</b>  | <b>0</b>    | <b>150,9</b>                  |
| крупа перловая   | 5          | 5        |                   |              |              |             |                               |
| морковь  | 12,5       | 10       |                   |              |              |             |                               |
| картофель  | 100        | 75       |                   |              |              |             |                               |
| огурцы соленые   | 16,8       | 16,8     |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 6          | 5        |                   |              |              |             |                               |
| масло  | 3          | 3        |                   |              |              |             |                               |
| сметана  | 10         | 10       |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая  | 200        | 200      |                   |              |              |             |                               |
| масло подсолнечное рафинированное                      | 2          | 2        |                   |              |              |             |                               |
| мясо   | 19         | 17       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                      | 0,4        | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>МАКАРОННИК С МЯСОМ</b>                              | <b>180</b> |          | <b>14,3</b>       | <b>15,8</b>  | <b>26,2</b>  | <b>7,9</b>  | <b>309</b>                    |
| мясо   | 78         | 66       |                   |              |              |             |                               |
| макаронны  | 55,7       | 55,7     |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                      | 0,4        | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное  | 5,5        | 5,5      |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 9,5        | 9,5      |                   |              |              |             |                               |
| сухари панировочные                                    | 6          | 6        |                   |              |              |             |                               |
| яйцо   | 1/4        | 10       |                   |              |              |             |                               |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                           | <b>200</b> |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| вода питьевая  | 192        | 192      |                   |              |              |             |                               |
| сухофрукты   | 13         | 13       |                   |              |              |             |                               |
| сахар песок  | 15         | 15       |                   |              |              |             |                               |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>                | <b>45</b>  |          | <b>3,04</b>       | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>  | <b>0</b>    | <b>91,8</b>                   |
| хлеб ржано-пшеничный                                   | 45         | 45       |                   |              |              |             |                               |

|                                      |            |             |              |              |               |              |               |
|--------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                |            | <b>27,9</b> | <b>25,28</b> | <b>79,1</b>  | <b>22,9</b>   | <b>623,4</b> |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |             |              |              |               |              |               |
| <b>СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>               | <b>70</b>  |             | <b>6,7</b>   | <b>14,5</b>  | <b>0,2</b>    | <b>0</b>     | <b>151</b>    |
| печень                               | 74         | 74          |              |              |               |              |               |
| масло подсолнечное рафинированное    | 1,4        | 1           |              |              |               |              |               |
| мука                                 | 4,5        | 4,2         |              |              |               |              |               |
| лук                                  | 11,9       | 11,9        |              |              |               |              |               |
| молоко                               | 36,4       | 36,4        |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                    | 0,4        | 0,4         |              |              |               |              |               |
| <b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>                  | <b>130</b> | <b>130</b>  | <b>3,5</b>   | <b>5,6</b>   | <b>17,1</b>   | <b>19,7</b>  | <b>128,7</b>  |
| картофель                            | 86         | 64          |              |              |               |              |               |
| молоко                               | 11,9       | 11,9        |              |              |               |              |               |
| масло                                | 1          | 1           |              |              |               |              |               |
| капуста                              | 94         | 75          |              |              |               |              |               |
| лук                                  | 3,6        | 3           |              |              |               |              |               |
| морковь                              | 1,9        | 1,5         |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                    | 0,4        | 0,4         |              |              |               |              |               |
| <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                 | <b>200</b> |             | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>21</b>     | <b>0,8</b>   | <b>40</b>     |
| чай                                  | 0,5        | 0,5         |              |              |               |              |               |
| сахар                                | 10         | 10          |              |              |               |              |               |
| лимон                                | 8          | 8           |              |              |               |              |               |
| вода питьевая                        | 200        | 200         |              |              |               |              |               |
| <b>БАТОН</b>                         | <b>60</b>  |             | <b>3,2</b>   | <b>0,3</b>   | <b>21</b>     | <b>1,1</b>   | <b>99,4</b>   |
| батон                                | 60         | 60          |              |              |               |              |               |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b> |            |             | <b>13,6</b>  | <b>20,4</b>  | <b>48,4</b>   | <b>21,6</b>  | <b>419,1</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>              |            |             | <b>59,92</b> | <b>60,88</b> | <b>211,31</b> | <b>49,62</b> | <b>1601,7</b> |

## ДЕНЬ 2

| Наименование блюда                         | Выход        |          | Химический состав |              |              | Вит. С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г    | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |              |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>КАША ПШЕНИЧНАЯ</b>                      | <b>200/5</b> |          | <b>5,05</b>       | <b>5,65</b>  | <b>23,37</b> | <b>1,29</b>  | <b>161,33</b>                 |
| крупа пшеничка                             | 20           | 20       |                   |              |              |              |                               |
| молоко                                     | 130          | 130      |                   |              |              |              |                               |
| вода питьевая                              | 100          | 100      |                   |              |              |              |                               |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |              |                               |
| сахар                                      | 5            | 5        |                   |              |              |              |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |              |                               |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>          | <b>200</b>   |          | <b>4,5</b>        | <b>3,7</b>   | <b>19,6</b>  | <b>0,8</b>   | <b>127,1</b>                  |
| кофе                                       | 1,5          | 1,5      |                   |              |              |              |                               |
| сахар                                      | 10           | 10       |                   |              |              |              |                               |
| молоко                                     | 125          | 125      |                   |              |              |              |                               |
| вода питьевая                              | 100          | 100      |                   |              |              |              |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ</b> | <b>50/5</b>  |          | <b>2,6</b>        | <b>7,6</b>   | <b>17,57</b> | <b>0</b>     | <b>146</b>                    |
| батон                                      | 50           | 50       |                   |              |              |              |                               |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |              |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                   |              |          | <b>12,5</b>       | <b>16,95</b> | <b>60,47</b> | <b>2,09</b>  | <b>434,43</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>КЕФИР</b>                               | <b>100</b>   |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6,0</b>   | <b>1,05</b>  | <b>79,5</b>                   |
| кефир                                      | 100          | 100      |                   |              |              |              |                               |
| <b>Обед</b>                                |              |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ</b>              | <b>50</b>    |          | <b>0,4</b>        | <b>0</b>     | <b>1,1</b>   | <b>4,2</b>   | <b>6</b>                      |
| огурец свежий                              | 50           | 50       |                   |              |              |              |                               |
| <b>ЩИ</b>                                  | <b>220</b>   |          | <b>8,2</b>        | <b>9,2</b>   | <b>8,3</b>   | <b>12,3</b>  | <b>155,2</b>                  |
| картофель                                  | 40           | 28,5     |                   |              |              |              |                               |
| морковь                                    | 12,5         | 10       |                   |              |              |              |                               |
| лук  | 12           | 10       |                   |              |              |              |                               |
| масло подсолнечное рафинированное          | 5            | 5        |                   |              |              |              |                               |
| вода питьевая                              | 19           | 140      |                   |              |              |              |                               |
| мясо                                       | 19           | 17       |                   |              |              |              |                               |
| капуста                                    | 62,5         | 50       |                   |              |              |              |                               |
| сметана                                    | 10           | 10       |                   |              |              |              |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |              |                               |
| <b>ПЛОВ</b>                                | <b>180</b>   |          | <b>17,2</b>       | <b>8,4</b>   | <b>42,8</b>  | <b>17,04</b> | <b>324</b>                    |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |              |                               |
| масло подсолнечное рафинированное          | 2,5          | 2,5      |                   |              |              |              |                               |
| крупа рисовая                              | 51           | 51       |                   |              |              |              |                               |

|   |      |               |              |              |               |              |                |
|---|------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| кура  | 65   | 59            |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0,4  | 0,4           |              |              |               |              |                |
| морковь                                     | 14,3 | 11,3          |              |              |               |              |                |
| лук   | 9    | 7,5           |              |              |               |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                |      | <b>200</b>    | <b>0,6</b>   | <b>0</b>     | <b>31,4</b>   | <b>0,13</b>  | <b>124</b>     |
| сухофрукты                                  | 13   | 13            |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                               | 192  | 192           |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 13   | 13            |              |              |               |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |      | <b>45</b>     | <b>3,4</b>   | <b>0,3</b>   | <b>18,6</b>   | <b>0</b>     | <b>88</b>      |
| хлеб  | 45   | 45            |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |      |               | <b>29,44</b> | <b>17,98</b> | <b>102,7</b>  | <b>33,67</b> | <b>701</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |      |               |              |              |               |              |                |
| <b>СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>         |      | <b>150/20</b> | <b>15,3</b>  | <b>18,6</b>  | <b>40,2</b>   | <b>0,43</b>  | <b>326</b>     |
| творог                                      | 152  | 150           |              |              |               |              |                |
| мука  | 20   | 20            |              |              |               |              |                |
| манка                                       | 3    | 3             |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 6    | 6             |              |              |               |              |                |
| яйца  | 1/4  | 10            |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 5    | 5             |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0,4  | 0,4           |              |              |               |              |                |
| молоко сгущенное                            | 20   | 20            |              |              |               |              |                |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>              |      | <b>200</b>    | <b>1,3</b>   | <b>0</b>     | <b>10</b>     | <b>0,03</b>  | <b>39</b>      |
| чай   | 0,5  | 0,5           |              |              |               |              |                |
| лимон                                       | 20   | 20            |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 8    | 7             |              |              |               |              |                |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                         |      | <b>150</b>    | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>62</b>      |
| фрукт свежий                                | 150  | 150           |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛОДНИК:</b>       |      |               | <b>17,1</b>  | <b>18,6</b>  | <b>63,1</b>   | <b>13,66</b> | <b>427</b>     |
| <b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>                     |      |               | <b>59,44</b> | <b>53,53</b> | <b>241,77</b> | <b>52,42</b> | <b>1625,73</b> |

## ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                         | Выход       |          | Химический состав |              |              | Вит С        | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г   | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |             |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>КАША ПШЕННАЯ</b>                        | <b>200</b>  |          | <b>5,2</b>        | <b>6,1</b>   | <b>26,61</b> | <b>1,29</b>  | <b>179</b>                    |
| пшено                                      | 30          | 30       |                   |              |              |              |                               |
| масло сливочное                            | 5           | 5        |                   |              |              |              |                               |
| молоко                                     | 130         | 130      |                   |              |              |              |                               |
| сахар                                      | 5           | 5        |                   |              |              |              |                               |
| соль йодированная                          | 0,4         | 0,4      |                   |              |              |              |                               |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                       | <b>200</b>  |          | <b>1,3</b>        | <b>0</b>     | <b>10</b>    | <b>0,03</b>  | <b>39</b>                     |
| чай  | 0,5         | 0,5      |                   |              |              |              |                               |
| сахар                                      | 13          | 13       |                   |              |              |              |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ</b> | <b>50/5</b> |          | <b>1,6</b>        | <b>4,08</b>  | <b>10,9</b>  | <b>0</b>     | <b>189,36</b>                 |
| батон                                      | 50          | 50       |                   |              |              |              |                               |
| масло                                      | 5           | 5        |                   |              |              |              |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                   |             |          | <b>8,1</b>        | <b>10,18</b> | <b>47,51</b> | <b>1,32</b>  | <b>388,76</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                          |             |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>КЕФИР</b>                               | <b>150</b>  |          | <b>6,2</b>        | <b>2,5</b>   | <b>8,9</b>   | <b>10,2</b>  | <b>86</b>                     |
| кефир                                      | 150         | 150      |                   |              |              |              |                               |
|  |             |          | <b>3,0</b>        | <b>2,3</b>   | <b>4,5</b>   |              | <b>72,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                                |             |          |                   |              |              |              |                               |
| <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ</b>              | <b>50</b>   |          | <b>0,4</b>        | <b>0</b>     | <b>1,1</b>   | <b>4,2</b>   | <b>6</b>                      |
| огурец                                     | 50          | 50       |                   |              |              |              |                               |
| <b>СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>      | <b>200</b>  |          | <b>5,9</b>        | <b>6,2</b>   | <b>11,6</b>  | <b>11</b>    | <b>127,2</b>                  |
| картофель                                  | 68          | 50       |                   |              |              |              |                               |
| морковь                                    | 12,5        | 10       |                   |              |              |              |                               |
| лук  | 12          | 10       |                   |              |              |              |                               |
| масло подсолнечное рафинированное          | 5           | 5        |                   |              |              |              |                               |
| вода питьевая                              | 150         | 150      |                   |              |              |              |                               |
| горошек зеленый консервированный           | 12          | 7,8      |                   |              |              |              |                               |
| сметана                                    | 10          | 10       |                   |              |              |              |                               |
| мясо                                       | 19          | 17       |                   |              |              |              |                               |
| капуста белокочанная                       | 25          | 20       |                   |              |              |              |                               |
| соль йодированная                          | 0,4         | 0,4      |                   |              |              |              |                               |
| <b>РЫБНОЕ СУФЛЕ</b>                        | <b>70</b>   |          | <b>17,2</b>       | <b>8,4</b>   | <b>42,8</b>  | <b>17,04</b> | <b>324</b>                    |
| рыба                                       | 92          | 67       |                   |              |              |              |                               |

|   |      |            |              |              |               |              |                |
|---|------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| мука  | 2    | 2          |              |              |               |              |                |
| молоко                                      | 10   | 10         |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 2    | 2          |              |              |               |              |                |
| яйца куриные                                | 1/4  | 10         |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |                |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                    |      | <b>130</b> | <b>3,1</b>   | <b>5,1</b>   | <b>19,7</b>   | <b>10,1</b>  | <b>133,4</b>   |
| картофель                                   | 171  | 128        |              |              |               |              |                |
| молоко                                      | 23,7 | 23,7       |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 5    | 5          |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                |      | <b>200</b> | <b>0,6</b>   | <b>0</b>     | <b>31,4</b>   | <b>0,013</b> | <b>124</b>     |
| сухофрукты                                  | 13   | 13         |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 13   | 13         |              |              |               |              |                |
| вода  | 192  | 192        |              |              |               |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |      | <b>45</b>  | <b>3,04</b>  | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>     | <b>91,8</b>    |
| хлеб  | 45   | 45         |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |      |            | <b>36,44</b> | <b>22,58</b> | <b>134,6</b>  | <b>52,67</b> | <b>892,4</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |      |            |              |              |               |              |                |
| <b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>                   |      | <b>100</b> | <b>77,6</b>  | <b>4,72</b>  | <b>52,3</b>   | <b>0</b>     | <b>284</b>     |
| мука  | 71,1 | 71,1       |              |              |               |              |                |
| яйца куриные                                | 1/4  | 10         |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 3    | 3          |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 7,4  | 7,4        |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |                |
| дрожжи                                      | 1,2  | 1,2        |              |              |               |              |                |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>              |      | <b>200</b> | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>0,8</b>   | <b>40</b>      |
| чай   | 0.5  | 0.5        |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                               | 200  | 200        |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 10   | 10         |              |              |               |              |                |
| лимон                                       | 8    | 8          |              |              |               |              |                |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                         |      | <b>150</b> | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>62</b>      |
| фрукт свежий                                | 150  | 150        |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>        |      |            | <b>8,46</b>  | <b>4,72</b>  | <b>75,3</b>   | <b>14</b>    | <b>386</b>     |
| <b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>                     |      |            | <b>59,2</b>  | <b>39,98</b> | <b>266,31</b> | <b>78,19</b> | <b>1753,16</b> |

## ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                         | Выход        |          | Химический состав |              |              | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г    | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |              |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ</b>      | <b>200</b>   |          | <b>4,9</b>        | <b>5,5</b>   | <b>22,17</b> | <b>1,29</b> | <b>165,3</b>                  |
| молоко                                     | 130          | 130      |                   |              |              |             |                               |
| сахар                                      | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                              | 79,5         | 79,5     |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| овсяные хлопья "геркулес"                  | 20           | 20       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>          | <b>200</b>   |          | <b>4,5</b>        | <b>3,7</b>   | <b>19,6</b>  | <b>0,8</b>  | <b>127,1</b>                  |
| кофейный напиток                           | 1,5          | 1,5      |                   |              |              |             |                               |
| сахар                                      | 13           | 13       |                   |              |              |             |                               |
| молоко                                     | 156          | 156      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                              | 70           | 70       |                   |              |              |             |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ</b> | <b>35/5</b>  |          | <b>2,3</b>        | <b>6</b>     | <b>15,1</b>  | <b>0</b>    | <b>124</b>                    |
| батон                                      | 35           | 35       |                   |              |              |             |                               |
| масло                                      | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК:</b>                   |              |          | <b>11,7</b>       | <b>15,2</b>  | <b>56,87</b> | <b>2,09</b> | <b>416,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КЕФИР</b>                               | <b>150</b>   |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6,0</b>   | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| кефир                                      | 150          | 150      |                   |              |              |             |                               |
|  |              |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6,0</b>   |             | <b>79,5</b>                   |
| <b>Обед</b>                                |              |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯ</b>               | <b>50</b>    |          | <b>0,4</b>        | <b>0</b>     | <b>1,7</b>   | <b>12</b>   | <b>8,4</b>                    |
| помидор                                    | 60           | 59,39    |                   |              |              |             |                               |
| <b>СВЕКОЛЬНИК</b>                          | <b>200</b>   |          | <b>12,1</b>       | <b>8,9</b>   | <b>17,5</b>  | <b>4,8</b>  | <b>161,6</b>                  |
| картофель                                  | 66,8         | 48       |                   |              |              |             |                               |
| морковь                                    | 12           | 10       |                   |              |              |             |                               |
| масло подсолнечное рафинированное          | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 12           | 10       |                   |              |              |             |                               |
| свекла                                     | 80           | 60       |                   |              |              |             |                               |
| сметана                                    | 10           | 10       |                   |              |              |             |                               |
| кура                                       | 19           | 17       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>                     | <b>50/30</b> |          | <b>9,4</b>        | <b>6,5</b>   | <b>2,1</b>   | <b>0,4</b>  | <b>132</b>                    |
| кура                                       | 12           | 10       |                   |              |              |             |                               |
| морковь                                    | 24           | 20       |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 8            | 8        |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| сметана                                    | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| мука                                       | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ</b>            | <b>130</b>   |          | <b>2,76</b>       | <b>3,44</b>  | <b>28,76</b> | <b>0</b>    | <b>315</b>                    |
| крупа рис                                  | 52,5         | 52       |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                            | 5            | 5        |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                          | 0,4          | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>СОК</b>                                 | <b>150</b>   |          | <b>1</b>          | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| сок  | 150          | 150      |                   |              |              |             | 0,0                           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>    | <b>45</b>    |          | <b>3,04</b>       | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>  | <b>0</b>    | <b>91,8</b>                   |
| хлеб                                       | 45           | 45       |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                      |              |          | <b>28,45</b>      | <b>19,22</b> | <b>84,66</b> | <b>20,2</b> | <b>772,1</b>                  |

## Уплотненный полдник

|                                      |            |     |              |              |               |              |                |
|--------------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>САЛАТ ОВОЩНОЙ</b>                 | <b>180</b> |     | <b>3</b>     | <b>20,2</b>  | <b>12,6</b>   | <b>20,5</b>  | <b>189</b>     |
| свекла                               | 70         | 50  |              |              |               |              |                |
| морковь                              | 40         | 30  |              |              |               |              |                |
| огурец соленый                       | 40         | 40  |              |              |               |              |                |
| картофель                            | 138        | 80  |              |              |               |              |                |
| масло подсолнечное рафинированное    | 10         | 10  |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                    | 0.4        | 0.4 |              |              |               |              |                |
| <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                 | <b>200</b> |     | <b>0,1</b>   | <b>0</b>     | <b>13</b>     | <b>0,8</b>   | <b>52,44</b>   |
| чай                                  | 0,5        | 0,5 |              |              |               |              |                |
| сахар                                | 13         | 13  |              |              |               |              |                |
| лимон                                | 8          | 7   |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                        | 200        | 200 |              |              |               |              |                |
| <b>БАТОН</b>                         | <b>20</b>  |     | <b>2,3</b>   | <b>0,2</b>   | <b>15,1</b>   | <b>0</b>     | <b>71,8</b>    |
| батон                                | 20         | 20  |              |              |               |              |                |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                  | <b>150</b> |     | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>62</b>      |
| фрукт                                | 150        | 150 |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b> |            |     | <b>5,9</b>   | <b>20,4</b>  | <b>53,6</b>   | <b>34,5</b>  | <b>375,44</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>              |            |     | <b>50,45</b> | <b>58,62</b> | <b>201,13</b> | <b>57,84</b> | <b>1643,44</b> |

## ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                | Выход       |          | Химический состав |              |              | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г   | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |             |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША РИСОВАЯ</b>               | <b>200</b>  |          | <b>5,15</b>       | <b>8,32</b>  | <b>28,51</b> | <b>1,32</b> | <b>209,88</b>                 |
| крупа рисовая                     | 30          | 29,7     |                   |              |              |             |                               |
| молоко                            | 100         | 100      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                     | 90,73       | 90,73    |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                   | 10          | 10       |                   |              |              |             |                               |
| сахар                             | 5           | 5        |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                 | 0,4         | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>            | <b>200</b>  |          | <b>4,8</b>        | <b>3,5</b>   | <b>17,6</b>  | <b>1,6</b>  | <b>118,9</b>                  |
| какао-порошок                     | 2,5         | 2,5      |                   |              |              |             |                               |
| сахар                             | 15          | 15       |                   |              |              |             |                               |
| молоко                            | 100         | 100      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                     | 100         | 100      |                   |              |              |             |                               |
| <b>БАТОН С МАСЛОМ</b>             | <b>35/5</b> |          | <b>2,6</b>        | <b>7,6</b>   | <b>17,5</b>  | <b>0</b>    | <b>146,0</b>                  |
| батон                             | 35          | 35       |                   |              |              |             |                               |
| масло                             | 5           | 5        |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>          |             |          | <b>8,83</b>       | <b>19,42</b> | <b>63,62</b> | <b>2,92</b> | <b>474,78</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                 |             |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>СОК</b>                        | <b>100</b>  |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| сок                               | 100         | 100      |                   |              |              |             |                               |
|                                   |             |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |             |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕННОЙ</b> | <b>50</b>   |          | <b>0,96</b>       | <b>3,06</b>  | <b>4,62</b>  | <b>16,2</b> | <b>49,8</b>                   |
| масло подсолнечное рафинированное | 3           | 3        |                   |              |              |             |                               |
| капуста квашеная                  | 48,6        | 48,6     |                   |              |              |             |                               |
| сахар                             | 3           | 3        |                   |              |              |             |                               |
| лук                               | 7,8         | 6,2      |                   |              |              |             |                               |
| <b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ</b>           | <b>200</b>  |          | <b>8,9</b>        | <b>10</b>    | <b>12,5</b>  | <b>10,2</b> | <b>140,7</b>                  |
| капуста                           | 37,5        | 30       |                   |              |              |             |                               |
| картофель                         | 33,3        | 25       |                   |              |              |             |                               |
| крупа пшено                       | 5           | 5        |                   |              |              |             |                               |
| морковь                           | 12,5        | 10       |                   |              |              |             |                               |
| лук                               | 12          | 10       |                   |              |              |             |                               |
| масло подсолнечное рафинированное | 4           | 4        |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                     | 160         | 160      |                   |              |              |             |                               |
| мясо                              | 19          | 17       |                   |              |              |             |                               |
| сметана                           | 10          | 10       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                 | 0,4         | 0,4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>        | <b>180</b>  |          | <b>13,9</b>       | <b>14,1</b>  | <b>15</b>    | <b>7,8</b>  | <b>243,5</b>                  |

|   |     |                 |              |              |               |              |                |
|---|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| картофель                                   | 171 | 128             |              |              |               |              |                |
| лук   | 15  | 15              |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 6,4 | 6,4             |              |              |               |              |                |
| морковь                                     | 12  | 9               |              |              |               |              |                |
| мясо  | 70  | 63              |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                           | 0.4 | 0.4             |              |              |               |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                |     | <b>200</b>      | <b>0,8</b>   | <b>0</b>     | <b>22,2</b>   | <b>0,07</b>  | <b>89,4</b>    |
| сухофрукты                                  | 13  | 13              |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 13  | 13              |              |              |               |              |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |     | <b>45</b>       | <b>3,04</b>  | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>     | <b>91,8</b>    |
| хлеб  | 45  | 45              |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |     |                 | <b>27,6</b>  | <b>27,54</b> | <b>73,42</b>  | <b>34,27</b> | <b>615,2</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |     |                 |              |              |               |              |                |
| <b>ОМЛЕТ</b>                                |     | <b>100/5</b>    | <b>9,28</b>  | <b>18,3</b>  | <b>1,86</b>   | <b>0,18</b>  | <b>193</b>     |
| мука  | 5   | 5               |              |              |               |              |                |
| яйца куриные                                | 1/4 | 10              |              |              |               |              |                |
| молоко                                      | 50  | 50              |              |              |               |              |                |
| масло сливочное                             | 5   | 5               |              |              |               |              |                |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>              |     | <b>200</b>      | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>0,8</b>   | <b>40</b>      |
| чай   | 0,5 | 0,5             |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                               | 200 | 200             |              |              |               |              |                |
| сахар                                       | 10  | 10              |              |              |               |              |                |
| лимон                                       | 8   | 7               |              |              |               |              |                |
| <b>БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ</b>               |     | <b>25/5/250</b> | <b>5,6</b>   | <b>9,5</b>   | <b>13,02</b>  | <b>0</b>     | <b>161,3</b>   |
| сыр   | 25  | 25              |              |              |               |              |                |
| масло                                       | 5   | 5               |              |              |               |              |                |
| батон                                       | 25  | 25              |              |              |               |              |                |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                         |     | <b>150</b>      | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>62</b>      |
| фрукт                                       | 150 | 150             |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>        |     |                 | <b>15,58</b> | <b>27,53</b> | <b>37,88</b>  | <b>14,18</b> | <b>465,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>                     |     |                 | <b>45,76</b> | <b>74,49</b> | <b>190,41</b> | <b>54,37</b> | <b>1618,58</b> |

## ДЕНЬ 6

| Наименование блюда                      | Выход      |          | Химический состав |              |              | Вит С       | Энергетическая ценность |
|---|------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|
|   | Брутто, г  | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                          |            |          |                   |              |              |             |                         |
| <b>КАША ДРУЖБА</b>                      | <b>200</b> |          | <b>4,92</b>       | <b>5,88</b>  | <b>26,39</b> | <b>1,29</b> | <b>177,33</b>           |
| рис                                     | 10         | 10       |                   |              |              |             |                         |
| пшено                                   | 13         | 13       |                   |              |              |             |                         |
| вода питьевая                           | 100        | 100      |                   |              |              |             |                         |
| масло сливочное                         | 5          | 5        |                   |              |              |             |                         |
| молоко                                  | 100        | 100      |                   |              |              |             |                         |
| сахар                                   | 5          | 5        |                   |              |              |             |                         |
| соль йодированная                       | 0,4        | 0,4      |                   |              |              |             |                         |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>       | <b>200</b> |          | <b>4,5</b>        | <b>3,7</b>   | <b>19,6</b>  | <b>0,8</b>  | <b>127,1</b>            |
| кофейный напиток                        | 1,5        | 1,5      |                   |              |              |             |                         |
| сахар                                   | 13         | 13       |                   |              |              |             |                         |
| молоко                                  | 156        | 156      |                   |              |              |             |                         |
| вода питьевая                           | 70         | 70       |                   |              |              |             |                         |
| <b>ПЕЧЕНЬЕ</b>                          | <b>60</b>  |          | <b>2,3</b>        | <b>2,9</b>   | <b>22,3</b>  | <b>0</b>    | <b>125,1</b>            |
| печенье                                 | 60         | 60       |                   |              |              |             |                         |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                |            |          | <b>11,72</b>      | <b>12,48</b> | <b>68,29</b> | <b>2,09</b> | <b>429,53</b>           |
| <b>II Завтрак</b>                       |            |          |                   |              |              |             |                         |
| <b>СОК</b>                              | <b>100</b> |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>             |
| сок                                     | 100        | 100      |                   |              |              |             |                         |
|   |            |          | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,5</b>  | <b>3</b>    | <b>63,3</b>             |
| <b>Обед</b>                             |            |          |                   |              |              |             |                         |
| <b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН.</b>         | <b>50</b>  |          | <b>0,96</b>       | <b>3,06</b>  | <b>4,62</b>  | <b>16,2</b> | <b>49,8</b>             |
| масло подсолнечное рафинированное       | 3          | 3        |                   |              |              |             |                         |
| капуста квашеная                        | 48,6       | 48,6     |                   |              |              |             |                         |
| сахар                                   | 3          | 3        |                   |              |              |             |                         |
| лук                                     | 7,8        | 6,2      |                   |              |              |             |                         |
| <b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>                    | <b>200</b> |          | <b>12,15</b>      | <b>8,9</b>   | <b>17,5</b>  | <b>4,8</b>  | <b>161,6</b>            |
| горох                                   | 20,3       | 20,3     |                   |              |              |             |                         |
| картофель                               | 66,8       | 48       |                   |              |              |             |                         |
| морковь                                 | 12,5       | 10       |                   |              |              |             |                         |
| лук р                                   | 12         | 10       |                   |              |              |             |                         |
| масло подсолнечное рафинированное       | 5          | 5        |                   |              |              |             |                         |
| вода питьевая                           | 160        | 160      |                   |              |              |             |                         |
| мясо                                    | 19         | 17       |                   |              |              |             |                         |
| соль йодированная                       | 0,4        | 0,4      |                   |              |              |             |                         |
| <b>ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ СВИНИНЫ</b>     | <b>70</b>  |          | <b>11,7</b>       | <b>8,7</b>   | <b>11,8</b>  | <b>0,1</b>  | <b>172</b>              |
| мясо                                    | 61         | 56       |                   |              |              |             |                         |
| молоко                                  | 12         | 12       |                   |              |              |             |                         |
| батон                                   | 14         | 14       |                   |              |              |             |                         |
| масло подсолнечное рафинированное       | 5          | 5        |                   |              |              |             |                         |
| яйцо                                    | 1/4        | 10       |                   |              |              |             |                         |
| мука                                    | 8          | 8        |                   |              |              |             |                         |
| <b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>                   | <b>30</b>  |          | <b>0,45</b>       | <b>5,06</b>  | <b>1,62</b>  | <b>0,06</b> | <b>45</b>               |
| вода                                    | 20         | 20       |                   |              |              |             |                         |
| сметана                                 | 20         | 20       |                   |              |              |             |                         |
| мука                                    | 10         | 10       |                   |              |              |             |                         |
| <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>       | <b>130</b> |          | <b>8,6</b>        | <b>7,3</b>   | <b>36,9</b>  | <b>0</b>    | <b>240,6</b>            |
| греча                                   | 70         | 70       |                   |              |              |             |                         |
| масло сливочное                         | 7,5        | 7,5      |                   |              |              |             |                         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> | <b>45</b>  |          | <b>3,04</b>       | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>  | <b>0</b>    | <b>91,8</b>             |

|                                      |            |     |              |              |               |              |                |
|--------------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| хлеб                                 | 45         | 45  |              |              |               |              |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>     | <b>200</b> |     | <b>0,75</b>  | <b>0</b>     | <b>15,5</b>   | <b>3</b>     | <b>63,3</b>    |
| сухофрукты                           | 13         | 13  |              |              |               |              |                |
| сахар                                | 13         | 13  |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                        | 192        | 192 |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                |            |     | <b>37,6</b>  | <b>33,4</b>  | <b>106,69</b> | <b>24,16</b> | <b>824,1</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |     |              |              |               |              |                |
| <b>БИГУС</b>                         | <b>180</b> |     | <b>14,7</b>  | <b>16</b>    | <b>11</b>     | <b>69,8</b>  | <b>242,3</b>   |
| мясо                                 | 65         | 59  |              |              |               |              |                |
| картофель                            | 123        | 86  |              |              |               |              |                |
| морковь                              | 36         | 29  |              |              |               |              |                |
| лук                                  | 17         | 14  |              |              |               |              |                |
| масло подсолнечное рафинированное    | 2          | 2   |              |              |               |              |                |
| соль йодированная                    | 0.4        | 0.4 |              |              |               |              |                |
| капуста                              | 100        | 80  |              |              |               |              |                |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>       | <b>200</b> |     | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>0</b>     | <b>40</b>      |
| чай                                  | 0,5        | 0,5 |              |              |               |              |                |
| вода питьевая                        | 200        | 200 |              |              |               |              |                |
| сахар                                | 10         | 10  |              |              |               |              |                |
| лимон                                | 8          | 7   |              |              |               |              |                |
| <b>БАТОН</b>                         | <b>50</b>  |     | <b>1,5</b>   | <b>0,1</b>   | <b>10</b>     | <b>0</b>     | <b>47,3</b>    |
| батон                                | 50         | 50  |              |              |               |              |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛОДНИК</b> |            |     | <b>16,4</b>  | <b>16,1</b>  | <b>31,1</b>   | <b>69,8</b>  | <b>329,6</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>              |            |     | <b>66,47</b> | <b>61,98</b> | <b>221,58</b> | <b>99,05</b> | <b>1646,53</b> |

## ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                                 | Выход          |          | Химический состав |              |              | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|----------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г      | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                                     |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>                         | <b>200</b>     |          | <b>5,29</b>       | <b>5,73</b>  | <b>26,35</b> | <b>1,29</b> | <b>174,7</b>                  |
| молоко   | 130            | 130      |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                                    | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| сахар  | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| крупа ячневая                                      | 25             | 25       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                  | 0.4            | 0.4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ</b> | <b>35/5/40</b> |          | <b>5,04</b>       | <b>6,3</b>   | <b>20,6</b>  | <b>0</b>    | <b>156,3</b>                  |
| батон  | 35             | 35       |                   |              |              |             |                               |
| масло  | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| яйцо   | 1/4            | 40       |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                             | <b>200</b>     |          | <b>4,8</b>        | <b>3,5</b>   | <b>17,6</b>  | <b>1,6</b>  | <b>118,9</b>                  |
| какао-порошок                                      | 2,5            | 2,5      |                   |              |              |             |                               |
| сахар  | 15             | 15       |                   |              |              |             |                               |
| молоко   | 100            | 100      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                                      | 100            | 100      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                           |                |          | <b>14,41</b>      | <b>15,53</b> | <b>64,55</b> | <b>2,89</b> | <b>449,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                                  |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КЕФИР</b>                                       | <b>100</b>     |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| кефир  | 100            | 100      |                   |              |              |             |                               |
|  |                |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| <b>Обед</b>  |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ</b>                     | <b>50</b>      |          | <b>0,4</b>        | <b>0</b>     | <b>1,7</b>   | <b>12</b>   | <b>8,4</b>                    |
| помидор  | 54,3           | 46       |                   |              |              |             |                               |
| <b>СУП РЫБНЫЙ</b>                                  | <b>200</b>     |          | <b>6,05</b>       | <b>3,55</b>  | <b>12,19</b> | <b>11,2</b> | <b>119</b>                    |
| лук  | 10             | 6        |                   |              |              |             |                               |
| перловка   | 10             | 10       |                   |              |              |             |                               |
| картофель  | 100            | 73       |                   |              |              |             |                               |
| морковь  | 12             | 8        |                   |              |              |             |                               |
| масло подсолнечное рафинированное                  | 3              | 3        |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                                      | 140            | 140      |                   |              |              |             |                               |
| рыба   | 60             | 43       |                   |              |              |             |                               |
| сметана  | 10             | 10       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                  | 0.4            | 0.4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>                             | <b>180</b>     |          | <b>27,1</b>       | <b>20,7</b>  | <b>18,8</b>  | <b>6,5</b>  | <b>370</b>                    |
| капуста  | 150            | 120      |                   |              |              |             |                               |
| крупа рисовая                                      | 15             | 15       |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 20             | 15       |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                                    | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |

|   |     |               |              |              |               |              |               |
|---|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| масло подсолнечное рафинированное           | 3   | 3             |              |              |               |              |               |
| мясо  | 45  | 40            |              |              |               |              |               |
| морковь                                     | 20  | 15            |              |              |               |              |               |
| сметана                                     | 10  | 10            |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                           | 0.4 | 0.4           |              |              |               |              |               |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>            |     | <b>200</b>    | <b>0,6</b>   | <b>0</b>     | <b>31,4</b>   | <b>0,13</b>  | <b>124</b>    |
| сухофрукты (смесь)                          | 13  | 13            |              |              |               |              |               |
| сахар                                       | 13  | 13            |              |              |               |              |               |
| вода питьевая                               | 192 | 192           |              |              |               |              |               |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |     | <b>45</b>     | <b>3,04</b>  | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>     | <b>91,8</b>   |
| хлеб  | 45  | 45            |              |              |               |              |               |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |     |               | <b>37,19</b> | <b>24,63</b> | <b>83,19</b>  | <b>29,83</b> | <b>713,2</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |     |               |              |              |               |              |               |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>                 |     | <b>150/25</b> | <b>26,3</b>  | <b>16,2</b>  | <b>22,3</b>   | <b>0,3</b>   | <b>332,5</b>  |
| творог                                      | 148 | 145           |              |              |               |              |               |
| изюм  | 5   | 5             |              |              |               |              |               |
| яйца куриные                                | 1/4 | 10            |              |              |               |              |               |
| масло сливочное несоленое                   | 2   | 2             |              |              |               |              |               |
| сахар                                       | 5   | 5             |              |              |               |              |               |
| крупа манная                                | 10  | 10            |              |              |               |              |               |
| сметана                                     | 5   | 5             |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                           | 0.4 | 0.4           |              |              |               |              |               |
| молоко сгущенное                            | 25  | 25            |              |              |               |              |               |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                        |     | <b>200</b>    | <b>0,9</b>   | <b>0</b>     | <b>22,2</b>   | <b>0,07</b>  | <b>89,4</b>   |
| чай   | 0,5 | 0,5           |              |              |               |              |               |
| вода питьевая                               | 200 | 200           |              |              |               |              |               |
| сахар                                       | 10  | 10            |              |              |               |              |               |
| <b>ПЕЧЕНЬЕ</b>                              |     | <b>60</b>     | <b>2,3</b>   | <b>2,9</b>   | <b>22,3</b>   | <b>0</b>     | <b>125,1</b>  |
| печенье                                     | 60  | 60            |              |              |               |              |               |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>        |     |               | <b>27,2</b>  | <b>16,2</b>  | <b>44,5</b>   | <b>0,37</b>  | <b>421,9</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>                     |     |               | <b>83,2</b>  | <b>60,16</b> | <b>198,24</b> | <b>34,14</b> | <b>1664,5</b> |

## ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                       | Выход         |          | Химический состав |             |              | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|---------------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г     | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |               |          |                   |             |              |             |                               |
| <b>ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ</b>               | <b>200/5</b>  |          | <b>7</b>          | <b>7,9</b>  | <b>24,79</b> | <b>1,29</b> | <b>141</b>                    |
| масло сливочное                          | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| сахар                                    | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| макаронные изделия                       | 25            | 25       |                   |             |              |             |                               |
| молоко                                   | 100           | 100      |                   |             |              |             |                               |
| соль йодированная                        | 0.4           | 0.4      |                   |             |              |             |                               |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                   | <b>200</b>    |          | <b>4,08</b>       | <b>3,5</b>  | <b>17,6</b>  | <b>1,6</b>  | <b>118,9</b>                  |
| какао-порошок                            | 2,5           | 2,5      |                   |             |              |             |                               |
| сахар                                    | 15            | 15       |                   |             |              |             |                               |
| молоко                                   | 100           | 100      |                   |             |              |             |                               |
| вода питьевая                            | 100           | 100      |                   |             |              |             |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ</b> | <b>35/5</b>   |          | <b>2,3</b>        | <b>6,7</b>  | <b>15,44</b> | <b>0</b>    | <b>129</b>                    |
| батон                                    | 30            | 30       |                   |             |              |             |                               |
| масло                                    | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                 |               |          | <b>13,38</b>      | <b>18,1</b> | <b>57,74</b> | <b>2,89</b> | <b>388,9</b>                  |
| <b>Обед</b>                              |               |          |                   |             |              |             |                               |
| <b>КЕФИР</b>                             | <b>100</b>    |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>  | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| кефир                                    | 100           | 100      |                   |             |              |             |                               |
|  |               |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>  | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| <b>ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ</b>  | <b>50</b>     |          | <b>1,9</b>        | <b>0,1</b>  | <b>4,3</b>   | <b>6</b>    | <b>25</b>                     |
| горошек                                  | 92            | 50       |                   |             |              |             |                               |
| <b>СУП Р-ПЮРЕ</b>                        | <b>200/30</b> |          | <b>9,48</b>       | <b>9,5</b>  | <b>16,9</b>  | <b>10,5</b> | <b>195</b>                    |
| вода питьевая                            | 185           | 185      |                   |             |              |             |                               |
| картофель                                | 190           | 190      |                   |             |              |             |                               |
| яйцо                                     | 1/16          | 1/16     |                   |             |              |             |                               |
| сметана                                  | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| кура                                     | 19            | 17       |                   |             |              |             |                               |
| морковь                                  | 12            | 10       |                   |             |              |             |                               |
| лук                                      | 12            | 10       |                   |             |              |             |                               |
| масло сливочное                          | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| молоко                                   | 37            | 37       |                   |             |              |             |                               |
| батон (греники)                          | 30            | 30       |                   |             |              |             |                               |
| соль йодированная                        | 0.4           | 0.4      |                   |             |              |             |                               |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                 | <b>130</b>    |          | <b>3,1</b>        | <b>5,1</b>  | <b>19,7</b>  | <b>10,1</b> | <b>133,4</b>                  |
| картофель                                | 171           | 128      |                   |             |              |             |                               |
| молоко                                   | 23,7          | 23,7     |                   |             |              |             |                               |
| масло сливочное                          | 5             | 5        |                   |             |              |             |                               |
| соль йодированная                        | 0.4           | 0.4      |                   |             |              |             |                               |

|  |                |      |              |              |               |              |               |
|--|----------------|------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b> | <b>70</b>      |      | <b>11,5</b>  | <b>3,7</b>   | <b>7,8</b>    | <b>0,32</b>  | <b>111</b>    |
| рыба   | 70             | 51   |              |              |               |              |               |
| батон  | 14             | 14   |              |              |               |              |               |
| молоко                                       | 20             | 20   |              |              |               |              |               |
| масло сливочное                              | 5              | 5    |              |              |               |              |               |
| яйцо   | 1/4            | 10   |              |              |               |              |               |
| масло подсолнечное рафинированное            | 4              | 4    |              |              |               |              |               |
| сухари панировочные                          | 5              | 5    |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                            | 0.4            | 0.4  |              |              |               |              |               |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>      | <b>45</b>      |      | <b>3,04</b>  | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>     | <b>91,8</b>   |
| хлеб   | 45             | 45   |              |              |               |              |               |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>             | <b>200</b>     |      | <b>0,6</b>   | <b>0</b>     | <b>31,4</b>   | <b>0,13</b>  | <b>124</b>    |
| сухофрукты (смесь)                           | 13             | 13   |              |              |               |              |               |
| сахар  | 13             | 13   |              |              |               |              |               |
| вода питьевая                                | 192            | 192  |              |              |               |              |               |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                        |                |      | <b>29,54</b> | <b>18,78</b> | <b>99,2</b>   | <b>27,05</b> | <b>680,2</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |                |      |              |              |               |              |               |
| <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ</b>  | <b>150/150</b> |      | <b>8,6</b>   | <b>7,3</b>   | <b>36,9</b>   | <b>0</b>     | <b>303</b>    |
| греча  | 71,4           | 70,7 |              |              |               |              |               |
| молоко                                       | 150            | 150  |              |              |               |              |               |
| масло сливочное                              | 5              | 5    |              |              |               |              |               |
| соль йодированная                            | 0.5            | 0.5  |              |              |               |              |               |
| вода питьевая                                | 108            | 108  |              |              |               |              |               |
| <b>БАТОН</b>                                 | <b>25</b>      |      | <b>2,3</b>   | <b>0,2</b>   | <b>15,5</b>   | <b>0</b>     | <b>71</b>     |
| батон  | 25             | 25   |              |              |               |              |               |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         |                |      | <b>15</b>    | <b>12</b>    | <b>58,5</b>   | <b>1</b>     | <b>455</b>    |
| <b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>                      |                |      | <b>62,32</b> | <b>52,68</b> | <b>221,44</b> | <b>31,99</b> | <b>1603,6</b> |

## ДЕНЬ 9

| Наименование блюда                               | Выход          |          | Химический состав |              |              | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|----------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г      | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                                   |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КАША МАННАЯ</b>                               | <b>200</b>     |          | <b>6,7</b>        | <b>8,18</b>  | <b>27,32</b> | <b>1,32</b> | <b>207,24</b>                 |
| крупa манная                                     | 31             | 31       |                   |              |              |             |                               |
| сахарный   | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| молоко   | 100            | 100      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                                    | 117.07         | 117.07   |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                                  | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                | 0.4            | 0.4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                             | <b>200</b>     |          | <b>1,3</b>        | <b>0</b>     | <b>10</b>    | <b>0,03</b> | <b>39,9</b>                   |
| чай  | 0.5            | 0.5      |                   |              |              |             |                               |
| сахар  | 10             | 10       |                   |              |              |             |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ И СЫРОМ</b> | <b>50/25/5</b> |          | <b>5,6</b>        | <b>9,5</b>   | <b>13,02</b> | <b>0</b>    | <b>161,3</b>                  |
| батон  | 50             | 50       |                   |              |              |             |                               |
| масло  | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| сыр  | 25             | 25       |                   |              |              |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                         |                |          | <b>12,97</b>      | <b>17,68</b> | <b>50,34</b> | <b>1,35</b> | <b>407,54</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                                |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>КЕФИР</b>                                     | <b>100</b>     |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| кефир  | 100            | 100      |                   |              |              |             |                               |
|  |                |          | <b>4,4</b>        | <b>3,8</b>   | <b>6</b>     | <b>1,05</b> | <b>79,5</b>                   |
| <b>Обед</b>                                      |                |          |                   |              |              |             |                               |
| <b>ПОМИДОР ПОРЦИЯ</b>                            | <b>50</b>      |          | <b>04</b>         | <b>0</b>     | <b>1,7</b>   | <b>12</b>   | <b>8,4</b>                    |
| помидор  | 71             | 50       |                   |              |              |             |                               |
| <b>БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ</b>                 | <b>200</b>     |          | <b>9</b>          | <b>6,4</b>   | <b>9,2</b>   | <b>10,5</b> | <b>119,7</b>                  |
| кура   | 37             | 29       |                   |              |              |             |                               |
| лук  | 2,5            | 2,5      |                   |              |              |             |                               |
| вермишель  | 10             | 10       |                   |              |              |             |                               |
| морковь  | 3,3            | 2,5      |                   |              |              |             |                               |
| вода питьевая                                    | 175            | 175      |                   |              |              |             |                               |
| батон ( гренки)                                  | 20             | 20       |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                | 0.4            | 0.4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>РИС ОТВАРНОЙ</b>                              | <b>130</b>     |          | <b>3,64</b>       | <b>5,37</b>  | <b>36,67</b> | <b>0</b>    | <b>210</b>                    |
| крупa рисовая                                    | 50             | 49.5     |                   |              |              |             |                               |
| масло сливочное                                  | 5              | 5        |                   |              |              |             |                               |
| соль йодированная                                | 0.4            | 0.4      |                   |              |              |             |                               |
| <b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>                            | <b>30</b>      |          | <b>0,7</b>        | <b>2,8</b>   | <b>2,7</b>   | <b>0,1</b>  | <b>39,3</b>                   |

|   |      |               |              |              |               |             |                |
|---|------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|
| сметана                                     | 12,5 | 12,5          |              |              |               |             |                |
| мука  | 3,75 | 3,75          |              |              |               |             |                |
| вода питьевая                               | 37,5 | 37,5          |              |              |               |             |                |
| соль йодированная                           | 0,4  | 0,4           |              |              |               |             |                |
| <b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>           |      | <b>70</b>     | <b>16,03</b> | <b>11,3</b>  | <b>15,6</b>   | <b>0,6</b>  | <b>219</b>     |
| кура  | 103  | 56            |              |              |               |             |                |
| молоко                                      | 20   | 20            |              |              |               |             |                |
| батон                                       | 14   | 14            |              |              |               |             |                |
| масло сливочное                             | 5    | 5             |              |              |               |             |                |
| масло подсолнечное рафинированное           | 2    | 2             |              |              |               |             |                |
| сухари панировочные                         | 5    | 5             |              |              |               |             |                |
| соль йодированная                           | 0,4  | 0,4           |              |              |               |             |                |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |      | <b>45</b>     | <b>0</b>     | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>    | <b>91,8</b>    |
| хлеб  | 45   | 45            |              |              |               |             |                |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>            |      | <b>200</b>    | <b>0,44</b>  | <b>0</b>     | <b>23,9</b>   | <b>0,8</b>  | <b>97</b>      |
| сухофрукты (смесь)                          | 13   | 13            |              |              |               |             |                |
| сахар                                       | 13   | 13            |              |              |               |             |                |
| вода питьевая                               | 192  | 192           |              |              |               |             |                |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |      |               | <b>33,25</b> | <b>26,25</b> | <b>108,87</b> | <b>24</b>   | <b>785,2</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |      |               |              |              |               |             |                |
| <b>ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>          |      | <b>100/20</b> | <b>11</b>    | <b>10,5</b>  | <b>69,15</b>  | <b>0</b>    | <b>417</b>     |
| мука  | 85   | 85            |              |              |               |             |                |
| дрожжи                                      | 1    | 1             |              |              |               |             |                |
| молоко сгущенное                            | 20   | 20            |              |              |               |             |                |
| сахар                                       | 3    | 3             |              |              |               |             |                |
| яйцо  | 3/10 | 12            |              |              |               |             |                |
| молоко                                      | 85   | 85            |              |              |               |             |                |
| масло сливочное                             | 2    | 2             |              |              |               |             |                |
| масло подсолнечное рафинированное           | 7    | 7             |              |              |               |             |                |
| соль йодированная                           | 0,4  | 0,4           |              |              |               |             |                |
| <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                        |      | <b>200</b>    | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>0,8</b>  | <b>40</b>      |
| чай   | 0,01 | 0,01          |              |              |               |             |                |
| сахар                                       | 13   | 13            |              |              |               |             |                |
| лимон                                       | 10   | 8             |              |              |               |             |                |
| вода питьевая                               | 192  | 192           |              |              |               |             |                |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                         |      | <b>150</b>    | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>0,9</b>  | <b>62</b>      |
| фрукт                                       | 150  | 150           |              |              |               |             |                |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>        |      |               | <b>11,2</b>  | <b>10,5</b>  | <b>79,25</b>  | <b>1,7</b>  | <b>457</b>     |
| <b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>                     |      |               | <b>61,82</b> | <b>58,23</b> | <b>244,46</b> | <b>27,2</b> | <b>1729,24</b> |

## ДЕНЬ 10

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |             |             | Вит С       | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |           |          |                   |             |             |             |                               |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ</b> | 35/5      |          | 2,6               | 7,6         | 17,5        | 0           | 146                           |
| батон                                    | 35        | 35       |                   |             |             |             |                               |
| масло                                    | 5         | 5        |                   |             |             |             |                               |
| <b>КАША АССОРТИ</b>                      | 200/5     |          | 4,5               | 5,6         | 23,1        | 1,29        | 163,3                         |
| пшено                                    | 10        | 10       |                   |             |             |             |                               |
| молоко                                   | 100       | 100      |                   |             |             |             |                               |
| сахар                                    | 5         | 5        |                   |             |             |             |                               |
| масло сливочное                          | 5         | 5        |                   |             |             |             |                               |
| крупа рисовая                            | 10        | 10       |                   |             |             |             |                               |
| геркулес                                 | 10        | 10       |                   |             |             |             |                               |
| соль йодированная                        | 0,4       | 0,4      |                   |             |             |             |                               |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>        | 200       |          | 4,5               | 3,7         | 19,6        | 0,8         | 127,1                         |
| кофейный напиток                         | 1,5       | 1,5      |                   |             |             |             |                               |
| сахар                                    | 13        | 138      |                   |             |             |             |                               |
| молоко                                   | 156       | 156      |                   |             |             |             |                               |
| вода питьевая                            | 70        | 70       |                   |             |             |             |                               |
| <b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                 |           |          | <b>11,6</b>       | <b>16,9</b> | <b>60,2</b> | <b>2,09</b> | <b>436,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |           |          |                   |             |             |             |                               |
| <b>СОК</b>                               | 100       |          | 0,75              | 0           | 15,5        | 3           | 63,35                         |
| сок фруктовый                            | 100       | 100      |                   |             |             |             |                               |
|  |           |          | 0,75              | 0           | 15,5        | 3           | 63,35                         |
| <b>Обед</b>                              |           |          |                   |             |             |             |                               |
| <b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕННОЙ</b>        | 50        |          | 0,96              | 3,06        | 4,62        | 62,2        | 49,8                          |
| масло подсолнечное рафинированное        | 3         | 3        |                   |             |             |             |                               |
| капуста квашеная                         | 48,6      | 48,3     |                   |             |             |             |                               |
| сахар                                    | 3         | 3        |                   |             |             |             |                               |
| лук                                      | 7,8       | 6,2      |                   |             |             |             |                               |
| <b>БОРЩ</b>                              | 200       |          | 4,14              | 6,94        | 18,79       | 7,8         | 99,21                         |
| картофель                                | 26,7      | 20       |                   |             |             |             |                               |
| капуста                                  | 25        | 20       |                   |             |             |             |                               |
| свекла                                   | 50        | 40       |                   |             |             |             |                               |
| лук                                      | 12        | 10       |                   |             |             |             |                               |
| морковь                                  | 12,5      | 10       |                   |             |             |             |                               |
| масло подсолнечное рафинированное        | 2         | 2        |                   |             |             |             |                               |
| вода питьевая                            | 140       | 140      |                   |             |             |             |                               |
| масло сливочное                          | 5         | 5        |                   |             |             |             |                               |
| мясо                                     | 19        | 17       |                   |             |             |             |                               |
| сметана                                  | 10        | 10       |                   |             |             |             |                               |
| томатная паста                           | 3         | 3        |                   |             |             |             |                               |
| соль йодированная                        | 0,4       | 0,4      |                   |             |             |             |                               |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                 | 130       |          | 3,1               | 5,1         | 19,7        | 10,1        | 133,4                         |

|   |      |            |              |              |               |              |              |
|---|------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| картофель                                   | 171  | 128        |              |              |               |              |              |
| молоко                                      | 23,7 | 23,7       |              |              |               |              |              |
| масло сливочное                             | 5    | 5          |              |              |               |              |              |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |              |
| <b>ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>                     |      | <b>70</b>  | <b>9,78</b>  | <b>11,66</b> | <b>16,41</b>  | <b>7,37</b>  | <b>210</b>   |
| мука  | 12   | 12         |              |              |               |              |              |
| яйцо  | 1/6  | 7          |              |              |               |              |              |
| масло подсолнечное рафинированное           | 5    | 5          |              |              |               |              |              |
| масло сливочное                             | 5    | 5          |              |              |               |              |              |
| лук   | 18   | 15         |              |              |               |              |              |
| печень                                      | 52   | 45         |              |              |               |              |              |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |              |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                |      | <b>200</b> | <b>0,44</b>  | <b>0</b>     | <b>23,9</b>   | <b>0,8</b>   | <b>97</b>    |
| сухофрукты                                  | 13   | 13         |              |              |               |              |              |
| вода питьевая                               | 192  | 192        |              |              |               |              |              |
| сахар                                       | 13   | 13         |              |              |               |              |              |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br/>ОБОГАЩЕННЫЙ</b> |      | <b>45</b>  | <b>3,04</b>  | <b>0,38</b>  | <b>19,1</b>   | <b>0</b>     | <b>91,8</b>  |
| хлеб  | 45   | 45         |              |              |               |              |              |
| <b>ВСЕГО ЗА ОБЕД:</b>                       |      |            | <b>25,68</b> | <b>25,9</b>  | <b>89,53</b>  | <b>49,77</b> | <b>695,9</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |      |            |              |              |               |              |              |
| <b>ЁЖИКИ МЯСНЫЕ</b>                         |      | <b>60</b>  | <b>12,4</b>  | <b>22</b>    | <b>16,8</b>   | <b>1,2</b>   | <b>313,2</b> |
| рис   | 2    | 2          |              |              |               |              |              |
| масло подсолнечное рафинированное           | 3    | 3          |              |              |               |              |              |
| мясо  | 40   | 40         |              |              |               |              |              |
| яйцо  | 1/10 | 4          |              |              |               |              |              |
| соль йодированная                           | 0.4  | 0.4        |              |              |               |              |              |
| <b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>                       |      | <b>130</b> | <b>1,3</b>   | <b>7,4</b>   | <b>8,5</b>    | <b>7,7</b>   | <b>106</b>   |
| свекла                                      | 155  | 124        |              |              |               |              |              |
| сметана                                     | 2    | 2          |              |              |               |              |              |
| лук   | 5    | 4          |              |              |               |              |              |
| паста томатная                              | 2    | 2          |              |              |               |              |              |
| морковь                                     | 5    | 4          |              |              |               |              |              |
| масло подсолнечное рафинированное           | 2    | 2          |              |              |               |              |              |
| <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                        |      | <b>200</b> | <b>0,2</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>0,8</b>   | <b>40</b>    |
| чай   | 0,2  | 0,2        |              |              |               |              |              |
| лимон                                       | 4    | 3,5        |              |              |               |              |              |
| вода питьевая                               | 200  | 200        |              |              |               |              |              |
| сахар                                       | 10   | 10         |              |              |               |              |              |
| <b>БАТОН</b>                                |      | <b>25</b>  | <b>1,9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>12,6</b>   | <b>0</b>     | <b>59,2</b>  |
| батон                                       | 25   | 25         |              |              |               |              |              |
| <b>ФРУКТ СВЕЖИЙ</b>                         |      | <b>150</b> | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>12,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>62</b>    |
| фрукт                                       | 150  | 150        |              |              |               |              |              |
| <b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>        |      |            | <b>16,3</b>  | <b>29,6</b>  | <b>60,9</b>   | <b>22,9</b>  | <b>580,4</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>                    |      |            | <b>54,33</b> | <b>72,4</b>  | <b>226,13</b> | <b>77,76</b> | <b>1776</b>  |