

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада общеразвивающего вида
№ 12 «Петрушка»
Л.Е. Гапонова Гапонова Л.Е.
Приказ № 83а от 01.09.2017



Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Завтрак											
№168 Каша манная		150	4.74	3.67	21.15	134	145	0.33	0.06	0.18	0.60
Крупа манная	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№414 Кофейный напиток		150	2.34	1.99	10.64	70	94.3	0.105	0.03	0.105	0.98
Кофе злаковый	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	7	7									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№34 Салат из свеклы		45	0.64	2.74	3.76	42.26	15.81	0.60	0.009	0.018	4.28
Свекла	55	43									
Масло растительное	2	2									
№88 Суп картоф. с макар.изделиями и к/м		200	5.3	4.14	12.36	108	23.2	1.18	0.1	0.1	8.96
Мясо курицы	30	21									
Картофель	80	60									
Вермишель	8	8									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№299 Котлета мясная		60	9.32	7.02	9.64	139	26.1	0.9	0.06	0.10	0.09
Мясо	60	44									
Хлеб пшеничный	11	11									
Лук репчатый	10	8									
Молоко	14	14									
Масло растительное	4	4									
№339 Картофельное пюре		140	2.86	4.48	19.08	128.1	34.51	0.94	0.126	0.098	16.95
Картофель	160	120									
Молоко	22	22									
Масло сливочное	3	3									
№394Компот из сух.фруктов		150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.87	0.93	0	0	0.3
Смесь (сухофрукты)	15	15									
Кислота лимонная	0.1	0.1									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Полдник											
№10Салат из зелёного конс.горошка		45	1.34	2.34	2.81	37.62	9.65	0.31	0.05	0.02	4.95
Горошек зелёный конс.	56	42									
Масло растительное	2	2									
Зелень (петрушка)	1	1									
№229Омлет натуральн.		60	5.29	10.19	1.01	117.2	42.83	1.09	0.04	0.22	0.09
Яйца	1шт.	40									
Молоко	20	20									
Масло сливочное	3	3									
Хлеб пшеничный	30	30	2.49	0.39	14.43	68.1	0	0	0	0	0
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			40.02	42.235	165.98	1194.73	449.91	11.225	0.552	0.904	47.7

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Кало рии	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 2											
Завтрак											
№168 Каша гречневая		150	5.24	7.82	18.75	166.79	138.4	1.13	0.08	0.17	0.68
Крупа гречневая	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№416 Какао с молоком		150	3.15	2.72	12.96	88.99	114.7	0.41	0.05	0.14	1.2
Какао порошок	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	8	8									
№3 Бутерброд с сыром		40	4.73	6.88	14.56	139	96.1	0.71	0.05	0.05	0.07
Сыр российский	11	10									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№42 Салат из моркови/кабачк.икра		45	0.56	0.045	5.22	23.54	11.73	0.31	0.027	0.031	2.16
Морковь	54	43									
Сахар	2	2									
№68 Борщ со сметаной и курицей		200	7.92	5.82	10.98	128	49	1.76	0.1	0.12	12.5
Мясо курицы	30	21									
Картофель	60	45									
Свекла	50	45									
Морковь	16	13									
Лук репчатый	12	10									
Капуста свежая	60	45									
Томат пюре	2	2									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	1	1									
Сахар	1	1									
Сметана	11	11									
№321 Плов с мясом		160	16	14.78	26.77	304	30.21	1.46	0.192	0.08	0.42
Мясо	60	48									
Лук репчатый	12	10									
Морковь	30	25									
Крупа рисовая	35	35									
Томат пюре	2	2									
Масло сливочное	4	4									
Масло растительное	3	3									
Зелень	1	1									
№393 Компот из свеж.морож.ягод		150	0.12	0.6	13.45	53.76	16.15	0.59	0	0	1.9
Смесь ягод	15	15									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Полдник											
№360 Рагу овощное		150	1.34	2.34	2.81	37.62	9.65	0.31	0.05	0.02	4.95
Картофель	40	30									
Капуста цветная/свежая	30	20									
Морковь	34	27									
Лук репчатый	25	20									
Кабачки	27	18									
Зелёный горошек конс.	18	12									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	3	3									
Томат пюре	2	2									
Зелень	1	1									
Хлеб пшеничный	30	30	2.49	0.39	14.43	68.1	0	0	0	0	0
№411 Чай с сахаром		150	0.04	0.01	6.99	28	8	0.19	0	0	0.02
Чай заварка	0.4	0.4									
Сахар	10	10									
Итого			45.17	45.78	159.03	1213.18	520.13	9.92	0.609	0.701	36.62

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нetto г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 3											
Завтрак											
№93 Вермишель молочная		150	4.95	6.75	15.48	140.28	79.5	0.35	0.03	0.105	0.68
Вермишель	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	120	120									
Сахар	5	5									
№413 Чай с молоком		150	1.77	1.55	7.54	51.33	74.67	0.19	0.03	0.09	0.79
Чай заварка	0.4	0.4									
Молоко	110	110									
Сахар	8	8									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№12 Салат из кукурузы консервированной		45	1.30	2.78	3.62	44.69	8.40	0.30	0.05	0.02	4.19
Кукуруза консервир.	60	42									
Сахар	1	1									
Масло растительное	2	2									
№82 Рассольник ленинградский с к/м		200	5.7	4.7	13.2	120	22.9	1.6	0.08	0.08	6.6
Мясо курицы	30	21									
Огурец солёный	13	12									
Картофель	80	60									
Морковь	13	10									
Лук репчатый	10	8									
Перловка (рис,пшено)	4	4									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№293 Гуляш из отв.мяса		65	8.38	6.62	2.13	101.56	15.11	0.64	0.020	0.06	0.45
Мясо	71	52									
Морковь	12	10									
Лук репчатый	7	6									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Томат пюре	2	2									
Мука пшеничная	2	2									
№330 Гречка отв.рассып.		80	4.56	3.86	21.96	144.2	7.59	2.42	0.11	0.06	0
Крупа гречневая	37	37									
Масло сливочное	3	3									
№400 Кисель		150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
Кисель сухой	17	17									
Сахар	8	8									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Полдник											
№430 Блинчики		105/110	4.67	2.51	35.85	185.45	19.64	1	0.09	0.05	0
Мука пшеничная	45	45									
Молоко	105	105									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	5	5									
Яйцо	0.2	8									
Сахар	4	4									
Повидло/джем	5	5									
или сгущ.молоко	10	10									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			37.9	34.43	166.82	1133.31	262.57	11.343	0.487	0.528	23.21

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калори и	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 4											
Завтрак											
№168 Каша рисовая		150	3.62	3.98	10.82	93.45	127.17	0.165	0.05	0.15	0.74
Крупа рисовая	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№414 Кофейный напиток		150	2.34	1.99	10.64	70	94.3	0.105	0.03	0.105	0.98
Кофе злаковый	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	7	7									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№15 Салат из свежих помидор и огурцов		45	0.44	2.77	1.68	3.39	8.41	0.333	0.022	0.018	7.54
Помидоры свежие	25	22									
Огурцы свежие	20	17									
Лук зелёный или репчат.	7	5									
Масло растительное	2	2									
№95 Суп с рыбными консервами		200	6.88	6.72	11.46	133.8	36.24	1.02	0.08	0.12	7.28
Консервы рыбные	32	30									
Картофель	75	56									
Морковь	16	13									
Лук репчатый	10	8									
Пшено или рис	4	4									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	1	1									
№7 Сыр	11	10	2.32	2.95	0	36	88	0.1	0	0.03	0.07
№219 Макароны изделия отв. с масом		90	3.66	2.81	17.58	110.32	3.22	0.73	0.03	0.01	0
Макароны изделия	25	25									
Масло сливочное	5	5									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Полдник											
№245 Сырники из творога		100	14.95	10.14	9.12	187.2	124.6	0.62	0.06	0.22	0.2
Творог	72	70									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	5	5									
Масло растительное	2	2									
Мука пшеничная	8	8									
Сахар	5	5									
Джем/сгущ.молоко	20	20									
№411 Чай с сахаром		150	0.04	0.01	6.99	28	8	0.19	0	0	0.02
Чай заварка	0.4	0.4									
Сахар	10	10									
Итого			40.46	37.03	126.97	970.76	524.58	8.103	0.349	0.716	27.33

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 5											
Завтрак											
№168 Каша пшенная		150	4.92	4.02	20.55	137	13.9	0.54	0.08	0.15	0
Крупа пшенная	205	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№413 Чай с молоком		150	2.69	2.9	14.23	93.51	96.08	0.48	0.105	0.105	0.50
Чай заварка	0.4	0.4									
Молоко	90	90									
Сахар	8	8									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№15 Салат из свежих помидор и огурцов		45	0.44	2.77	1.68	3.39	8.41	0.333	0.022	0.018	7.54
Помидоры свежие	25	22									
Огурцы свежие	20	17									
Лук зелёный или репчат	7	5									
Масло растительное	2	2									
№67 Щи с мясом и сметаной		200	5.4	4.6	6.7	92.2	20	1.5	0.05	0.07	14.77
Мясо	30	25									
Капуста свежая	50	40									
Картофель	60	50									
Морковь	13	10									
Лук репчатый	10	8									
Томат пюре	2	2									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
Сметана	11	11									
№261 Рыба тушеная с овощами		160	17.49	8.16	4.11	160	54.13	0.91	0.11	0.13	4.61
Рыба свежемороженая	102	98									
Морковь	56	44									
Лук репчатый	22	18									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	3	3									
Томат пюре	2	2									
Зелёный горошек	25	20									
№394 Компот из сух. фруктов		150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.87	0.93	0	0	0.3
Смесь (сухофрукты)	15	15									
Кислота лимонная	0.1	0.1									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Полдник											
№420 Йогурт	150	150	4.5	3.45	6.75	108	270	0	0	0	1.6
Выпечка(плюшка)		70	5.43	3.30	36.61	197.4	15.4	0.97	0.09	0.06	0
Мука пшеничная	50	50									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	5	5									
Дрожжи	1	1									
Сахар	10	10									
Молоко	20	20									
№418 Сок фруктовый	100	100	1	0.2	20.2	92	14	2.8	0.02	0.02	4
Итого			47.78	34.88	170.13	1184.85	536.43	10.503	0.444	0.596	39.87

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 6											
Завтрак											
№168 Каша геркулесовая		150	4.99	8.25	16.98	162.3	143.12	0.68	0.08	0.15	0.68
Геркулес	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№414 Кофейный напиток		150	2.34	1.99	10.64	70	94.3	0.105	0.03	0.105	0.98
Кофе злаковый	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	7	7									
№3 Бутерброд с сыром		40	4.73	6.88	14.56	139	96.1	0.71	0.05	0.05	0.07
Сыр российский	11	10									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№14 Салат из свежих помидор с луком		45	0.51	2.79	2.12	35.60	7.91	0.38	0.022	0.014	9.19
Помидоры свежие	38	32									
Лук зелёный или репчат.	10	8									
Масло растительное	2	2									
№88 Суп картоф. с макар. изделиями ик/м		200	5.3	4.14	12.36	108	23.2	1.18	0.1	0.1	8.96
Мясо курицы	30	21									
Картофель	80	60									
Вермишель	8	8									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№315 Голубцы ленивые		120	8.84	5.68	12.53	136.67	37.67	1.02	0.05	0.1	12.52
Говядина	60	45									
Свежая капуста	90	72									
Лук репчатый	12	10									
Морковь	10	8									
Крупа рисовая	6	17									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	2	2									
№373 Соус смет. с томат		30	0.53	1.5	2.11	24.03	8.78	0.12	0.009	0.009	0.402
Сметана	8	8									
Мука пшеничная	3	3									
Томат пюре	3	3									
Вода	22	22									
№394 Компот из сух. фруктов		150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.87	0.93	0	0	0.3
Смесь (сухофрукты)	15	15									
Кислота лимонная	0.1	0.1									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Полдник											
№10 Салат из зелёного конс. горошка		45	1.34	2.34	2.81	37.62	9.65	0.31	0.05	0.02	4.95
Горошек зелёный конс.	56	42									
Масло растительное	2	2									
Зелень (петрушка)	1	1									
№229 Омлет натуральн.		60	5.29	10.19	1.01	117.2	42.83	1.09	0.04	0.22	0.09
Яйца	1шт.	40									
Молоко	20	20									
Масло сливочное	3	3									
Хлеб пшеничный	30	30	2.49	0.39	14.43	68.1	0	0	0	0	0
№411 Чай с сахаром		150	0.04	0.01	6.99	28	8	0.19	0	0	0.02
Чай заварка	0.4	0.4									
Сахар	10	10									
Итого			38.83	44.78	138.01	1100.97	511.43	8.915	0.451	0.788	45.67

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калори и	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
Завтрак											
№168 Кашка рисовая		150	3.62	3.98	10.82	93.45	127.17	0.165	0.05	0.15	0.74
Крупа рисовая	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№413 Чай с молоком		150	1.77	1.55	7.54	51.33	74.67	0.19	0.03	0.09	0.79
Чай заварка	0.4	0.4									
Молоко	90	90									
Сахар	8	8									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№15 Салат из свежих помидор и огурцов		45	0.44	2.77	1.68	3.39	8.41	0.333	0.022	0.018	7.54
Помидоры свежие	25	22									
Огурцы свежие	20	17									
Лук зеленый или репчат.	7	5									
Масло растительное	3	3									
№58 Свекольник на к/б с рубленым яйцом		200	2.04	5.00	14.10	109.75	3.66	1.33	0.07	0.05	8.78
Мясо курицы	30	21									
Картофель	70	50									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8									
Свекла	50	40									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Томат пюре	2	2									
Яйцо	0.1	4									
Сахар	1	1									
Сметана	8	8									
№294 Бефстроганов		60	3.39	4.49	4.10	75.50	8.89	0.65	0.03	0.04	4.13
Мясо/печень	65/72	50									
Лук репчатый	5	4									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Мука пшеничная	3	3									
Сметана	5	5									
Томат пюре	2	2									
№339 Пюре картофельное		140	2.86	4.48	19.08	128.1	34.51	0.94	0.126	0.098	16.95
Картофель	160	120									
Молоко	22	22									
Масло сливочное	5	5									
№400 Кисель		150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
Кисель (сухой)	17	17									
Сахар	8	8									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Полдник											
№251 Запеканка из творога		80/10	17.76	12.1	18.37	253	148	0.8	0.06	0.26	0.24
Творог	75	73									
Крупа манная	5	5									
Яйцо	0.1	4									
Сахар	6	6									
Масло сливочное	3	3									
Повидло	10	10									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			38.45	40.03	142.73	1060.32	440.07	9.251	0.465	0.769	49.67

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 8											
Завтрак											
№168 Каша манная		150	4.74	3.67	21.15	134	145	0.33	0.06	0.18	0.60
Крупа манная	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№416 Какао с молоком		150	3.15	2.72	12.96	88.99	114.7	0.41	0.05	0.14	1.2
Какао порошок	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	8	8									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№34 Салат из свеклы		45	0.64	2.74	3.76	42.26	15.81	0.60	0.009	0.018	4.28
Свекла	55	43									
Масло растительное	2	2									
№66 Суп гороховый с куриным мясом		200	6.5	4.68	14.49	126.6	48.08	1.74	0.22	0.12	4.65
Мясо курицы	30	21									
Горох	16	16									
Картофель	80	60									
Морковь	13	10									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
№263 Рыба запечённая в омлете		140	24.82	6.47	4.09	172.7	76.06	1.51	0.11	0.28	1.44
Рыба свежемороженая	117	113									
Молоко	30	30									
Яйцо	1шт.	40									
Масло сливочное	2	2									
Мука пшеничная	2	2									
№394 Компот из сух.фруктов		150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.87	0.93	0	0	0.3
Смесь (сухофрукты)	15	15									
Кислота лимонная	0.1	0.1									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Полдник											
№430 Блинчики		105/110	4.67	2.51	35.85	185.45	19.64	1	0.09	0.05	0
Мука пшеничная	45	45									
Молоко	105	105									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	5	5									
Яйцо	0.2	8									
Сахар	4	4									
Повидло/джем	5	5									
или сгущ.молоко	10	10									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			51.42	28.47	174.8	1143.35	477.8	11.36	0.616	0.851	22.97

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калории	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 9											
Завтрак											
№168 Каша пшённая		150	4.92	4.02	20.55	137	13.9	0.54	0.08	0.15	0
Крупа пшённая	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	110									
Сахар	5	5									
№413 Чай с молоком		150	2.69	2.9	14.23	93.51	96.08	0.48	0.015	0.105	0.50
Чай заварка	0.4	0.4									
Молоко	90	90									
Сахар	8	8									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.14	6.61	12.79	119	8.14	0.54	0.04	0.03	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№14 Салат из свежих помидор с луком		45	0.51	2.79	2.12	35.60	7.91	0.38	0.022	0.014	9.19
Помидоры свежие	38	32									
Лук зелёный или репчат.	10	8									
Масло растительное	2	2									
№89 Суп карт.с мясными фрикадельками		200	5.3	4.14	12.36	108	23.2	1.18	0.1	0.1	8.96
Фрикадельки		30									
Мясо	35	30									
Яйцо	0.05	2									
Морковь	12	10									
Лук репчатый	25	20									
Картофель	97	72									
Масло растительное	2	2									
Томат пюре	2	2									
№299 Котлета мясная		60	9.32	7.07	9.64	139	26.1	0.9	0.06	0.10	0.09
Мясо	60	44									
Хлеб пшеничный	11	11									
Лук репчатый	10	8									
Молоко	14	14									
Масло растительное	4	4									
№354 Капуста тушёная		120	2.48	3.88	11.32	90.12	66.54	0.97	0.036	0.048	20.59
Свежая капуста	200	130									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	6	5									
Сахар	3	3									
Мука пшеничная	1	1									
Масло растительное	3	3									
Масло сливочное	2	2									
Томат пюре	2	2									
№400 Кисель		150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
Кисель (сухой)	17	17									
Сахар	8	8									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Полдник											
№245 Сырники из творога		100	14.95	10.14	9.12	187.2	124.6	0.62	0.06	0.22	0.2
Творог	72	70									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	5	5									
Масло растительное	2	2									
Мука пшеничная	8	8									
Сахар	5	5									
Джем/ сгущ.молоко	20	20									
№419 Молоко кипячено	150	150	4.58	4.08	7.58	85	189	0.17	0.06	0.24	2.06
Итого			49.09	46.33	131.17	1132.33	571.59	7.98	0.503	1.027	51.59

Название блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Химический состав			Калори и	Мин.вещ-ва мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 10											
Завтрак											
№168 Каша гречневая		150	5.24	7.82	18.75	166.79	138.4	1.13	0.08	0.17	0.68
Крупа гречневая	15	15									
Масло сливочное	5	5									
Молоко	110	120									
Сахар	5	5									
№414 Кофейный напиток		150	2.34	1.99	10.64	70	94.3	0.105	0.03	0.105	0.98
Кофе злаковый	2	2									
Молоко	90	90									
Сахар	7	7									
№1 Бутерброд с маслом		35	2.52	4.51	14.48	105.5	8.14	0.54	0.042	0.028	0
Масло сливочное	5	5									
Хлеб пшеничный	30	30									
2-й Завтрак											
№386 Свежие фрукты	90	70	0.3	0.3	7.35	33	16	2.20	0.02	0.02	7.5
Обед											
№8 Сельдь/сёмга с/с	50/32	30	8.76	3.07	0	51.84	24	0.34	0.01	0.04	0
№67 Щи с куриным мясом		200	1.68	1.34	7.38	49.32	51.8	0.62	0.06	0.04	19.74
Мясо курицы	30	21									
Картофель	60	50									
Капуста свежая	50	40									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Томат пюре	2	2									
Зелень	1	1									
Сметана	11	11									
№292 Жаркое по-домашнему		170	20.81	5.34	18.50	205	24.004	3.043	0.17	0.26	7.26
Мясо	60	48									
Картофель	180	130									
Лук репчатый	12	10									
Морковь	10	8									
Масло сливочное	2	2									
Масло растительное	2	2									
Томат пюре	2	2									
Зелень	1	1									
№394 Компот из сух.фруктов		150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.87	0.93	0	0	0.3
Смесь (сухофрукты)	15	15									
Кислота лимонная	0.1	0.1									
Сахар	12	12									
Хлеб ржаной	30	30	1.8	0.3	13.30	56.7	0	0	0	0	0
Полдник											
№46 Винегрет овощной		90	1.22	5.54	6.92	82.44	30.19	0.79	0.045	0.045	11.93
Картофель	30	25									
Свекла	23	18									
Морковь	17	14									
Огурцы солёные	23	18									
Лук репчатый/зелёный	15	13									
Зелёный горошек	9	9									
Масло растительное	5	5									
Хлеб пшеничный	20	20	1.2	0.4	8.4	42.9	0	0	0	0	0
Кондитерка	20	20									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			46.95	30.78	141.69	1018.81	421.2	11.79	0.472	0.723	51.39