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

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 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		200	4.25	4.95	34.8	195	10.8	0.45	0.04	0.03	0.69
Крупа манная	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№414 Кофейный напиток		200	3.12	2.66	14.17	93.33	125.73	0.13	0.04	0.14	1.3
Кофе злаковый	3	3									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.85	3.65	5.02	56.34	21.09	0.79	0.012	0.024	5.7
Свекла	73	57									
Масло растительное	3	3									
№88 Суп картоф. с макар.изделиями и к/м		250	5.155	4.82	16.96	128.4	40.03	1.17	0.1	1.13	7.14
Мясо курицы	40	26									
Картофель	100	75									
Вермишель	10	10									
Морковь	13	10									
Лук репчатый	12	10									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№299 Котлета мясная		80	12.44	9.24	12.56	183	35	1.20	0.08	0.13	0.12
Мясо	80	59									
Хлеб пшеничный	14	14									
Лук репчатый	10	8									
Молоко	19	19									
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									
№394 Компот из сух.фруктов		200	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0	0	0.4
Смесь (сухофрукты)	20	20									
Кислота лимонная	0.2	0.2									
Сахар	15	15									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№10 Салат из конс.зелёного горошка		60	1.79	3.11	3.75	50.16	12.87	0.41	0.06	0.03	6.6
Горошек зелёный конс.	75	56									
Масло растительное	2	2									
Зелень (петрушка)	1	1									
№229Омлет натуральн.		80	8.1	13.7	1.7	161.1	55.6	1.4	0	0.3	0.1
Яйца	1.2	48									
Молоко	25	25									
Масло сливочное	3	3									
Хлеб пшеничный	40	40	2.46	0.86	16.74	85.78	0	0	0	0	0
Кондитерка	15	15									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			47.37	57.65	212.24	1549.03	405.58	12.8	0.553	2.317	49.5

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 2											
Завтрак											
№168 Каша гречневая		200	6.98	10.42	25	222	184.5	1.5	0.1	0.22	0.9
Крупа гречневая	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№416 Какао с молоком		200	4.2	3.62	17.28	118.7	152.94	0.54	0.06	0.18	1.6
Какао порошок	2	2									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№3 Бутерброд с сыром		55	6.31	9.17	19.42	185.3	128.14	0.95	0.07	0.07	0.09
Сыр российский	16	15									
Хлеб пшеничный	40	40									
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											
№42Салат из моркови/кабач.икра		60	0.75	0.06	6.97	31.38	15.64	0.42	0.04	0.04	2.88
Морковь	72	58									
Сахар	3	3									
№68 Борщ со сметаной и курицей		250	9.9	7.28	13.37	160	61.25	2.2	0.13	0.15	15.6
Мясо курицы	40	26									
Картофель	65	60									
Свекла	76	60									
Морковь	20	16									
Лук репчатый	18	15									
Капуста свежая	80	60									
Томат пюре	3	3									
Сахар	1	1									
Зелень	2	2									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Сметана	12	12									
№321 Плов с мясом		200	21	19.40	35.13	399	39.65	1.91	0.252	0.105	0.55
Мясо	70	60									
Морковь	35	30									
Лук репчатый	11	9									
Крупа рисовая	46	46									
Масло растительное	3	3									
Масло сливочное	5	5									
Томат пюре	7	7									
Зелень	2	2									
№393 Компот из свеж.морож.ягод		200	0.2	0.04	17.25	67.3	14.98	0.3	0	0	3.86
Смесь ягод	20	20									
Сахар	15	15									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№360 Рагу овощное		200	3.76	8.14	19.02	164.4	53.12	1.54	0.12	0.12	13.56
Картофель	53	40									
Капуста цветная/свежая	40	20									
Морковь	46	36									
Лук репчатый	30	25									
Кабачки	36	24									
Зелёный горошек конс.	25	16									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	3	3									
Томат пюре	3	3									
Зелень	2	2									
Хлеб пшеничный	40	40	2.46	0.86	16.74	85.78	0	0	0	0	0
№411 Чай с сахаром		200	0.06	0.02	11.1	44.44	11.11	0.031	0	0	0.03
Чай заварка	0.6	0.6									
Сахар	10	10									
Итого			57.71	59.58	207.55	1592.62	677.33	11.591	0.792	0.905	46.57

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 3											
Завтрак											
№93Вермишель молочная		200	5.75	5.2	18.8	145.2	16.2	13.8	0.09	0.2	0.9
Вермишель	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№413 Чай с молоком		200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	0.64	0.02	0.14	0.66
Чай заварка	0.6	0.6									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	1.73	3.71	4.83	59.58	11.20	0.40	0.06	0.03	5.58
Кукуруза консервир.	80	56									
Сахар	1	1									
Масло растительное	3	3									
№82Рассольник ленинградский с к/м		250	1.99	5.11	16.92	121.75	24.95	0.93	0.095	0.06	7.53
Мясо курицы	40	26									
Огурец солёный	20	18									
Картофель	100	75									
Морковь	16	13									
Лук репчатый	12	10									
Перловка (рис,пшено)	5	5									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№293Гуляш из отв.мяса		80	10.31	8.15	2.62	125	18.6	0.79	0.024	0.072	0.552
Мясо	88	64									
Морковь	15	13									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	3	3									
Томат пюре	3	3									
Мука пшеничная	3	3									
№330Гречка отв.рассып.		130	7.41	6.27	35.69	234.4	12.34	3.94	0.182	0.091	0
Крупа гречневая	50	50									
Масло сливочное	5	5									
№400 Кисель		200	0.4	0.02	11.14	49.6	0.16	0.004	0	0	0
Кисель сухой	24	24									
Сахар	10	10									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	25	0.75	0.3	5.15	26.2	1.9	0.1	0	0	0
Полдник											
№430 Блинчики		110/120	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	10	10									
или сгущ.молоко	20	20									
№418 Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92	14	2.8	0.02	0.02	4
Итого			42.28	44.72	213.45	1432.78	274.72	27.374	0.661	1.083	26.722

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 4											
Завтрак											
№168 Каша рисовая		200	2.9	3.88	35.2	187.6	5.6	0.44	0.03	0.02	0
Крупа рисовая	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№414 Кофейный напиток		200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	0.64	0.02	0.14	1.3
Кофе злаковый	3	3									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№3 Бутерброд с сыром		55	6.31	9.17	19.42	185.3	128.14	0.95	0.07	0.07	0.09
Сыр российский	16	15									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	0.44	0.03	0.024	10.06
Помидоры свежие	34	29									
Огурцы свежие	26	21									
Лук зелёный или репчат	9	7									
Масло растительное	3	3									
№95 Суп с рыбными консервами		250	8.6	8.4	14.33	167.25	45.3	1.28	0.1	0.15	9.1
Консервы рыбные	40	40									
Картофель	100	80									
Пшено или рис	5	5									
Морковь	20	16									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№291 Сосиска отварная	51	50	5.5	11.95	0.2	130	17.5	0.9	0.1	0.08	0
№219 Макаронные изделия отв. с маслом		130	4.76	3.65	22.85	143.41	4.19	0.95	0.05	0.02	0
Макаронные изделия	40	40									
Масло сливочное	7	7									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№245 Сырники из творога		120	19.86	12.67	11.4	234	155.8	0.77	0.07	0.27	0.25
Творог	105	100									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	5	5									
Масло растительное	3	3									
Мука пшеничная	13	13									
Сахар	8	8									
Джем/сгущ.молоко	20	20									
№411 Чай с сахаром		200	0.06	0.02	11.1	44.44	11.11	0.031	0	0	0.03
Чай заварка	0.6	0.6									
Сахар	10	10									
Итого			51.29	56.72	171.19	1399.37	414,57	10.011	0.515	1.139	31.24

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		200	5.4	5.03	35.7	209.5	14.8	1.3	0.14	0.02	0
Крупа пшенная	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№413 Чай с молоком		200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	0.64	0.02	0.14	0.66
Чай заварка	0.6	0.6									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	0.44	0.03	0.024	10.06
Помидоры свежие	34	29									
Огурцы свежие	26	21									
Лук зелёный или репчат	9	7									
Масло растительное	3	3									
№67 Щи с мясом и сметаной		250	5.7	5.5	8.4	108.1	24.4	1.7	0.06	0.08	18.47
Мясо	35	30									
Капуста свежая	63	50									
Картофель	80	60									
Морковь	16	13									
Лук репчатый	12	10									
Томат пюре	3	3									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	3	2									
Сметана	15	15									
№261 Рыба тушеная с овощами		180	19.65	9.18	4.63	180	60.89	1.03	0.13	0.14	5.18
Рыба свежемороженая	115	110									
Морковь	63	50									
Лук репчатый	25	20									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	4	4									
Томат пюре	4	4									
Зелёный горошек	35	25									
№394 Компот из сух. фруктов		200	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0	0	0.4
Смесь (сухофрукты)	20	20									
Кислота лимонная	0.2	0.2									
Сахар	15	15									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№420 Йогурт	200	200	5.6	6.4	8.2	234	240	0.2	0.06	0.34	1.4
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			52.08	46.57	205.99	1572.12	568.25	13.29	0.63	1.244	47.67

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 6											
Завтрак											
№168 Каша геркулес		200	6.66	11.0	22.64	216.4	190.8	0.9	0.1	0.2	0.9
Геркулес	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№414Кофейный напиток		200	3.12	2.66	14.17	93.33	125.73	0.13	0.04	0.14	1.3
Кофе злаковый	3	3									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№3 Бутерброд с сыром		55	6.31	9.17	19.42	185.3	128.14	0.95	0.07	0.07	0.09
Сыр российский	16	15									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.68	3.71	2.83	41.46	10.55	0.50	0.03	0.018	12.3
Помидоры свежие	51	43									
Лук зелёный или репчат	13	11									
Масло растительное	3	3									
№88 Суп картоф. с макар.изделиями и к/м		250	5.155	4.82	16.96	128.4	40.03	1.17	0.1	1.13	7.14
Мясо курицы	40	26									
Картофель	100	75									
Вермишель	10	10									
Морковь	13	10									
Лук репчатый	12	10									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Зелень	2	2									
№315 Голубцы ленивые		160	14.1	9.09	20.05	218.6	60.27	1.63	0.08	0.16	20.03
Говядина	80	60									
Свежая капуста	121	96									
Лук репчатый	12	10									
Морковь	12	10									
Крупа рисовая	8	23									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	4	4									
Масло растительное	3	3									
№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		200	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0	0	0.4
Смесь (сухофрукты)	20	20									
Кислота лимонная	0.2	0.2									
Сахар	15	15									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№10 Салат из конс.зелёного горошка		60	1.79	3.11	3.75	50.16	12.87	0.41	0.06	0.03	6.6
Горошек зелёный конс.	75	56									
Масло растительное	2	2									
Зелень (петрушка)	1	1									
№229Омлет натуральн.		80	8.1	13.7	1.7	161.1	55.6	1.4	0	0.3	0.1
Яйца	1.2	48									
Молоко	25	25									
Масло сливочное	3	3									
Хлеб пшеничный	40	40	2.46	0.86	16.74	85.78	0	0	0	0	0
№411 Чай с сахаром		200	0.06	0.02	11.1	44.44	11.11	0.031	0	0	0.03
Чай заварка	0.6	0.6									
Сахар	10	10									
Итого			51.50	60.23	185	1476.32	691.7	10.68	0.509	1.777	56.79

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 7											
Завтрак											
№168 Кашка рисовая		200	2.9	3.88	35.2	187.6	5.6	0.44	0.03	0.02	0
Крупа рисовая	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№413 Чай с молоком		200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	0.64	0.02	0.14	0.66
Чай заварка	0.6	0.6									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	0.44	0.03	0.024	10.06
Помидоры свежие	34	29									
Огурцы свежие	26	21									
Лук зеленый или репчат.	9	7									
Масло растительное	4	4									
№58Свекольник на к/б с рубленным яйцом		250	2.27	5.38	10.98	98.68	40.94	1.34	0.06	0.09	12.74
Мясо курицы	40	26									
Картофель	70	50									
Морковь	10	8									
Лук репчатый	10	8									
Свекла	65	50									
Масло растительное	3	3									
Масло сливочное	3	3									
Томат пюре	3	3									
Яйцо	0.25	10									
Сахар	2	2									
Сметана	10	10									
№294 Бефстроганов		70	4.00	5.24	4.79	91.59	10.37	0.76	0.04	0.05	4.81
Мясо/печень	70/83	50									
Лук репчатый	7	5									
Масло растительное	3	3									
Масло сливочное	3	3									
Мука пшеничная	5	5									
Сметана	7	7									
Томат пюре	3	3									
№339Пюре 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		200	0.4	0.02	11.14	49.6	0.16	0.004	0	0	0
Кисель (сухой)	24	24									
Сахар	10	10									
Хлеб ржаной	40	40	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№251 Запеканка из творога		100/20	22.28	15.73	23.88	328.9	192.4	1.04	0.07	0.33	0.31
Творог	105	100									
Крупа манная	6	6									
Яйцо	0.1	4									
Сахар	8	8									
Масло сливочное	4	4									
Повидло	20	20									
№418 Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92	14	2.8	0.02	0.02	4
Итого			44.57	51.87	189.76	1414.59	464.92	11.37	0.476	1.192	57.03

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		200	4.25	4.95	34.8	195	10.8	0.45	0.04	0.03	0.69
Крупа манная	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№416Какао с молоком		200	4.2	3.62	17.28	118.7	152.94	0.54	0.06	0.18	1.6
Какао порошок	2	2									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.85	3.65	5.02	56.34	21.09	0.79	0.012	0.024	5.7
Свекла	68	56									
Масло растительное	3	3									
№66 Суп гороховый с куриным мясом		250	8.13	5.85	18.11	157.75	60.1	2.22	0.27	0.15	5.81
Мясо курицы	40	26									
Горох	20	20									
Картофель	100	80									
Морковь	16	13									
Лук репчатый	12	10									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
№263 Рыба запечённая в омлете		175	31.03	8.09	5.11	215.8	95.08	1.89	0.14	0.35	1.80
Рыба свежемороженая	146	142									
Масло сливочное	3	3									
Молоко	40	40									
Яйца	1шт.	40									
Мука пшеничная	3	3									
№394 Компот из сух.фруктов		200	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0	0	0.4
Смесь (сухофрукты)	20	20									
Кислота лимонная	0.2	0.2									
Сахар	15	15									
Хлеб пшеничный	25	25	0.75	0.3	5.15	26.2	1.9	0.1	0	0	0
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№430 Блинчики		110/120	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	10	10									
сгущ.молоко	20	20									
№418 Сок фруктовый		150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			60.22	39.15	208.78	1423.06	431.5	13.3	0.707	1.219	26.5

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 пшенная		200	5.4	5.03	35.7	209.5	14.8	1.3	0.14	0.02	0
Крупа пшенная	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	6									
№413 Чай с молоком		200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	0.64	0.02	0.14	0.66
Чай заварка	0.6	0.6									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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		60	0.68	3.71	2.83	41.46	10.55	0.50	0.03	0.018	12.3
Помидоры свежие	51	43									
Лук зелёный или репчат	13	11									
Масло растительное	3	3									
№89Суп карт.с мясными фрикадельками		250	6.63	5.18	15.45	135	29	1.47	0.13	0.13	11.2
Фрикадельки		30									
Мясо	35	30									
Яйцо	0.05	2									
Морковь	18	16									
Лук репчатый	30	25									
Картофель	120	100									
Масло растительное	3	3									
Томат пюре	3	3									
№299 Котлета мясная		80	12.44	9.24	12.56	183	35	1.20	0.08	0.13	0.12
Мясо	80	59									
Хлеб пшеничный	14	14									
Молоко	19	19									
Лук репчатый	10	8									
Масло растительное	5	5									
№354 Капуста тушеная		150	3.11	4.86	14.15	112.65	83.18	1.22	0.05	0.06	25.74
Свежая капуста	250	150									
Морковь	15	12									
Лук репчатый	10	8									
Сахар	4	4									
Мука пшеничная	2	2									
Масло растительное	4	4									
Масло сливочное	3	3									
Томат пюре	3	3									
№400 Кисель		200	0.4	0.02	11.14	49.6	0.16	0.004	0	0	0
Кисель (сухой)	24	24									
Сахар	10	10									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	0	0	0	0	0
Полдник											
№245 Сырники из творога		120	19.86	12.67	11.4	234	155.8	0.77	0.07	0.27	0.25
Творог	105	100									
Яйцо	0.1	4									
Масло сливочное	5	5									
Масло растительное	3	3									
Мука пшеничная	13	13									
Сахар	8	8									
Джем/сгущ.молоко	20	20									
№419Молоко кипячено	200	200	6.1	5.44	10.1	113.34	252.8	0.22	0.08	0.32	2.74
Печенье	15	15									
Итого			61.69	59.1	168.23	2039.15	721.02	8.094	0.66	1.488	53.01

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 10											
Завтрак											
№168Каша гречневая		200	6.98	10.42	25	222	184.5	1.5	0.1	0.22	0.9
Крупа гречневая	20	20									
Масло сливочное	6	6									
Молоко	150	150									
Сахар	6	5									
№414Кофейный напиток		200	4.2	3.62	17.28	118.7	152.94	0.54	0.06	0.18	1.6
Кофе злаковый	3	3									
Молоко	110	110									
Сахар	10	10									
№1 Бутерброд с маслом		50	3.06	9.44	18.28	170	11.63	0.77	0.06	0.4	0
Масло сливочное	10	10									
Хлеб пшеничный	40	40									
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	100/53	50	14.6	5.12	0	86.4	40	0.56	0.02	0.06	0
№67 Щи с куриным мясом		250	2.1	1.68	9.23	61.65	64.75	0.78	0.08	0.05	24.68
Мясо курицы	40	26									
Картофель	80	60									
Капуста свежая	63	50									
Морковь	12	10									
Лук репчатый	12	10									
Масло растительное	2	2									
Масло сливочное	2	2									
Томат пюре	3	3									
Зелень	2	2									
Сметана	15	15									
№292 Жаркое по - домашнему		220	26.93	6.91	23.94	265.29	31.06	3.94	0.22	0.33	9.39
Мясо	70	50									
Картофель	200	150									
Лук репчатый	13	11									
Морковь	12	10									
Масло сливочное	3	3									
Масло растительное	3	3									
Томат пюре	2	2									
Зелень	2	2									
№394Компот из сух.фруктов		200	0.44	0.02	27.76	113	31.82	1.24	0	0	0.4
Смесь (сухофрукты)	20	20									
Кислота лимонная	0.2	0.2									
Сахар	15	15									
Хлеб ржаной	38	38	1.79	0.27	18.92	81.32	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	35	35	2.15	0.75	14.65	75.06	0	0	0	0	0
Кондитерка	40	40									
№418 Сок фруктовый	150	150	0.75	0.15	15.15	70.5	10.5	2.1	0.015	0.015	3
Итого			64.52	44.22	184.48	1379.35	573.39	14.42	0.62	1.325	59.4