****

**Пояснительная записка**

 Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 до 7 лет в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Петропавловского района Алтайского края, структурном подразделении «Детский сад «Теремок» с 10,5 -часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27.10.2020г. №32. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении № 9

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

 При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложение № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

 При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов в приложении № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

 В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

 Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20

 Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

 В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

**Понедельник 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша манная молочная |  |  | 200 | 9.23 | 13.15 | 36.1 | 197.7 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий  |  |  | 200 | 4.05 | 6.59 | 49.45 | 304.26 |
|  |   | Чай | 0.0006 | 0.0006 |  |  |  |  |  |
|  |   | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 56,3 |
|  |   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп овощной на мясокостном бульоне |  |  | 200 | 13.57 | 7.132 | 22.068 | 212.89 |
|  |  | капуста | 150 | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Макароны отварные с мясом |  |  | 200 | 11.1 | 15.3 | 25.29 | 331 |
|  |  | Говядина  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Макароны | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.2 | 0.08 | 17.5 | 67.6 |
|  |   | Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |   | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12.2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Молоко кипячёное  |  |  | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 |
|  | 2 | Сухари хлебные |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Гречневая каша со сливочным маслом |  |  | 200 | 9 | 4,8 | 42 | 256 |
|  |  | Крупа гречневая | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  | 3 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0,004 | 0 | 12,5 | 48,8 |
|  |  | Плодово-ягодный концентрат | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  |   | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 61 | 53 | 263 | 1447 |

 **Вторник 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  1 | Каша пшенная молочная |  |  | 200 | 21.24 | 14.58 | 17.72 | 290.26 |
|  |   | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |   | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |   | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |   | Крупа пшенная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 4.05 | 6.59 | 49.45 | 304.26 |
|  |   | Чай | 0.0006 | 0.0006 |  |  |  |  |  |
|  |   | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп с клецками на мясокостном бульоне |  |  | 200 | 4.8 | 2.25 | 27.34 | 243 |
|  |  | картофель | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | морковь | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | лук | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйца куриные | 1/5 | 1/5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 0,17 | 0,17 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон мясной | 240 | 240 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Тефтели мясные с подливом |  |  | 80 | 17.78 | 10.66 | 35.8 | 319 |
|  |  | Говядина | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Капуста тушеная |  |  | 150 | 4.2 | 0.6 | 2.6 | 42 |
|  |  | Капуста | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.2 | 0.08 | 17.5 | 67.6 |
|  |   | Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |   | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 5 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Бутерброд с повидлом |  |  | 40 | 2,6 | 1 | 21 | 116,2 |
|  |  | Батон  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Повидло ягодно-фруктовое  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Чай  |  |  | 200 | 0.4 | 0 | 0 | 2,8 |
|  |  | Чай  | 0.0006 | 0.0006 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |   | **Ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Пюре картофельное |  |  | 200 | 3 | 8 | 30,6 | 226 |
|  |  | Картофель  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  | 3 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0,004 | 0 | 12,5 | 48,8 |
|  |  | Плодово-ягодный концентрат | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 63 | 44 | 251 | 1517 |

**Среда 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша рисовая молочная |  |  | 200 | 8.45 | 13.03 | 32.33 | 281.18 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.05 |  | 19.03 | 78 |
|  |  | чай | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Суп фасолевый на курином бульоне |  |  | 200 | 4.35 | 0.68 | 18.15 | 107.05 |
|  |  | Фасоль | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Курица | 27 | 14 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Гречка с курятиной |  |  | 200 | 25 | 8 | 132 | 700 |
|  |  | курица | 70 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа гречневая | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.6 | 0 | 19.6 | 50.8 |
|  |  | Сухофрукты | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Булочка с варёной сгущёнкой |  |  | 60 | 5.8 | 3.96 | 39.02 | 221.84 |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  | Варёная сгущёнка | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.05 |  | 19.03 | 78 |
|  |  | чай | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Винегрет |  |  | 200 | 3.4 | 20.6 | 16.4 | 260.2 |
|  |  | Свёкла  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь  | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
|  |  | Горошек зелёный  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное  | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурец солёный  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный  |  |  | 20 | 2.14 | 0.9 | 8.7 | 54.8 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 54 | 47 | 342   | 1995 |

**Четверг 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп вермишелевый  молочный |  |  | 200 | 8.25 | 11.25 | 25.8 | 233.8 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Суп свекольник на костном бульоне со сметаной |  |  | 200 | 7.73 | 5.95 | 16.63 | 167.428 |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сметана | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон на говяжьей кости | 240 | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Жаркое по - домашнему с говядиной |  |  | 150 | 27.72 | 25.45 | 33.83 | 370.72 |
|  |  | Говядина  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель  | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 16 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат пюре | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.6 | 0 | 19.6 | 67.8 |
|  |  | Сухофрукты  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Йогурт питьевой |  |  | 200 | 6.4 | 4.8 | 9 | 104 |
|  |   | **Ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Ленивые вареники с творогом |  |  | 200 | 26 | 8.4 | 37 | 333 |
|  |  | Творог | 40 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо  | 1/6 | 1/6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука  | 40 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0,004 | 0 | 12,5 | 48,8 |
|  |  | Плодово-ягодный концентрат | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 83 | 55 | 191 | 1488 |

**Пятница 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша ячневая на молоке |  |  | 200 | 7 | 4 | 39 | 222 |
|  |  | Крупа ячневая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Суп рассольник на мясо-костном  бульоне  |  |  | 200 | 1.23 | 5.2 | 9.61 | 101.2 |
|  |  | Крупа перловая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон мясо-костный | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Рыба запечённая с картофельным пюре |  |  | 200 | 18.83 | 15.53 | 36.89 | 374.3 |
|  |  | Рыба | 90 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.2 | 0.08 | 17.5 | 67.605 |
|  |  | Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный  |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Бутерброд с сыром |  |  | 30 | 9 | 10 | 0,25 | 128 |
|  |  | Сыр  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Батон пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Макароны со сливочным маслом |  |  | 200 | 10.2 | 7.4 | 36.2 | 254 |
|  |  | Макароны  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0 | 0 | 12.5 | 48,8 |
|  |  | Плодово-ягодный концентрат | 25 | 0 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                                                                                                   |  |  |  | 52 | 43 | 242 | 1461 |

**Понедельник 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша геркулесовая молочная |  |  | 200 | 8.73 | 13.03 | 31.25 | 181.98 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа геркулесовая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Щи на костном бульоне  |  |  | 200 | 13.57 | 7.132 | 22.068 | 212.89 |
|  |  | капуста | 150 | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Гуляш мясной с макаронами |  |  | 200 | 11.1 | 15.3 | 25.29 | 331 |
|  |  | Говядина  | 70 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Макароны | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель  | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.138 | 0.09 | 18.412 | 80.425 |
|  |  | Сухофрукты  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.4 | 0.2 | 18.46 | 78 |
|  |  | чай | 0.0006 | 0.0006 |  |  |  |  |  |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  Бутерброд со сливочным маслом |  |  | 25 | 0.2 | 4 | 8 | 90 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |   | **Ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп «сырный» |  |  | 200 | 9.6 | 8.4 | 9.6 | 147.8 |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сыр плавленый | 6 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0 | 0 | 12.5 | 48,8 |
|  |  | Концентрат плодово-ягодный | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный  |  |  | 20 | 2.14 | 0.9 | 8.7 | 54.8 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 50 | 49 | 162 | 1388 |

**Вторник 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша пшеничная на молоке |  |  | 200 | 9 | 7.4 | 29 | 214 |
|  |  | Молоко | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 7 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшеничная | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Суп из рыбной консервы |  |  | 200 | 5,17 | 6.89 | 14.25 | 150.85 |
|  |  | Консервы рыбные | 19 | 19 |  |  |  |  |  |
|  |  | Пшено | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Голубцы ленивые |  |  | 200 | 13 | 25 | 17.2 | 348.2 |
|  |  | Говядина | 70 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Рис | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Капуста | 70 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 6 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.6 | 0 | 29 | 111.2 |
|  |  | Сухофрукты  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53,6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Чай |  |  | 200 | 1.6 | 0.4 | 0.4 | 10.8 |
|  |  | Чай  | 0.006 | 0.006 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Бутерброд со сгущённым молоком |  |  | 40 | 1.55 | 0.25 | 27.05 | 113.5 |
|  |  | Батон пшеничный | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сгущённое молоко | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Суп «Крестьянский» |  |  | 200 | 32 | 3 | 122 | 200 |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшённая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Кисель из плодово-ягодного концентрата |  |  | 200 | 0 | 0 | 12.5 | 48.8 |
|  |  | Концентрат плодово-ягодный | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный  |  |  | 20 | 2.14 | 0.9 | 8.7 | 54.8 |
|  |  | **Всего за день** |  |  |  | 69 | 44 | 245.68 | 1237 |

**Среда 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |  | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша пшённая на молоке |  |  | 200 | 5,4 | 8,4 | 29.8 | 278.8 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшённая | 20 | 0 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12,2 | 53,6 |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп вермишелевый на курином бульоне |  |  | 200 | 10.02 | 11.06 | 23.79 | 233.66 |
|  |  | Вермишель  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Куриный бульон | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Плов с курицей |  |  | 200 | 14.19 | 16.70 | 39.35 | 364.33 |
|  |  | Курица  | 55 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь  | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.138 | 0.09 | 18.412 | 80.425 |
|  |  | Сухофрукты  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53.6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Булочка с повидлом |  |  | 60 | 5.8 | 3.96 | 39.02 | 221.84 |
|  |  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  | Повидло фруктово-ягодное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.05 |  | 19.03 | 78 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Омлет  |  |  | 200 | 24.4 | 36.8 | 3.8 | 443.8 |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Кисель  |  |  | 200 | 0 | 0 | 12.5 | 48.8 |
|  |  | Плодово-ягодный концентрат | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2.14 | 0.9 | 8.7 | 54.8 |
|  |  | **Всего за день** |  |  |  | 66                                                                                                           | 78           | 232 | 1918 |

**Четверг 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша  молочная "Дружба" |  |  | 200 | 11.25 | 10.8 | 40.8 | 233.8 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшенная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0,3 | 12.2 | 53.6 |
|  |   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Суп гороховый на мясо-костном бульоне |  |  | 200 | 14.3 | 6.62 | 22.45 | 212.8 |
|  |  | Горох | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон говяжий | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Котлета мясная с подливой |  |  | 80 | 5.85 | 5.86 | 7.47 | 96.57 |
|  |  | Говядина | 70 | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Перловая каша на воде | 150 | 150 | 100 | 9.3 | 1.1 | 73.7 | 324 |
|  |  | Крупа перловая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
| 151 | 5 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.2 | 0.08 | 17.49 | 67.61 |
|  |  | Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12,2 | 53.6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Йогурт питьевой |  |  | 200 | 6.4 | 4.8 | 9 | 104 |
|  |   | **Ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Творожная запеканка со сгущёнкой |  |  | 200 | 28 | 16 | 32 | 384 |
|  |  | Сахар | 7 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Манная крупа | 7 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо  | 1\6 | 1\6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное  | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сгущённое молоко | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Творог  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего за день** |  |  |  | 79 | 46 | 255 | 1641 |

**Пятница 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № стр | № | Наименование блюд и продуктов | Брутто | Нетто | Выход | Химический состав |
| Б | Ж | У | К/КАЛ |
|   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Каша кукурузная на молоке |  |  | 200 | 8.3 | 1.2 | 75 | 325 |
|  |  | Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 35 |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа кукурузная  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Чай сладкий |  |  | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 56 |
|  |  | Чай  | 0.06 | 0.06 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 2 | 0.3 | 12.2 | 53.6 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Борщ на мясо- костном бульоне |  |  | 200 | 2.61 | 6.95 | 13.79 | 145.62 |
|  |  | Свёкла  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 40 | 32 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 60 | 45 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Бульон на говяжьей кости | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Оладьи из печени с подливой |  |  | 60 | 12.38 | 8.84 | 11.96 | 186.12 |
|  |  | Печень говяжья | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо куриное  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Горошница |  |  | 150 | 16.13 | 4.02 | 33.72 | 235.60 |
|  |  | Горох лущёный | 70 | 70 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0.2 | 0.08 | 17.5 | 67.605 |
|  |  | Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12.2 | 53.6 |
|  |   | **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1 | Бутерброд с повидлом |  |  | 40 | 2,6 | 1 | 21 | 116,2 |
|  |  | Батон  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Повидло ягодно-фруктовое  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Чай  |  |  | 200 | 0.4 | 0 | 0 | 2,8 |
|  |  | Чай  | 0.0006 | 0.0006 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Плов с изюмом |  |  | 200 | 4.4 | 13.6 | 66 | 406 |
|  |  | Крупа рисовая | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Изюм  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| 149 | 2 | Кисель из плод. ягодн. концентрата |  |  | 200 | 0 | 0 | 12.5 | 48.8 |
|  |  | Кисель плодово-ягодный | 22 | 22 |  |  |  |  |  |
|  |  | Вода  | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 2 | 0.3 | 12.2 | 53.6 |
|  |  |     **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 53 | 37 | 302 | 1754 |